ప్రకృతి

జూలై
1943
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆకాశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
*సునిశిత వైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
*తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
భోజన విధానము	0 2 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0



సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 — బెజవాడ — సంచిక 7

జూలై నెల, 1943

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(కాపీరైటు)

ధాన్యములు

కొబ్బరి మొదలగు చమురుగలపదార్థములును, పండ్లును మాత్రమే మానవుని సహజాహారమని నిరూపించుటకు ప్రకృతివైద్యులనేకులు ప్రయత్నించియున్నారు. వేదములయందు సైతము ధాన్యములు మానవాహారముగానే పేర్కొనబడినవి. అనుభవమునుబట్టి చూచినా కూడా ఏదోరోగము వచ్చినప్పుడు రోగులకును, యోగాభ్యాసముచేయు యోగులకు మాత్రమే యిప్పుడు భూమిమీద పెరుగు పండ్లు సరిపోతవి. మానవులందరును పండ్లే తినదలచినయెడల నూటికే ఏ పది మందికో పండ్లు లభించునే కాని అందరికినీ పండ్లు లభించేటట్లు తోచదు. ప్రకృతివైద్యులలో కొందరు అందరికినీ పండ్లు లభించుటకు ఉపాయములను చెప్పియున్నారు. పొగాకు, కాఫీ, టీ, కోకో, నల్లమందు, క్వైనా, నాభి, మొదలగు మానవజాతికి హానిచేసే వస్తువులను పైరుచేయుచున్న ప్రదేశాలలోకూడా ఫలవృక్షాలనే పెంచి, యిప్పుడు ధాన్యాలు పైరగుచున్న చోటున కూడా పండ్లనే పెంచితే మానవులందరికీ సరిపోయిన ఫల ఆహారములు లభింపగలవని చెప్పినట్టి ప్రకృతివైద్యులున్నారు. అట్టి శుభ సమయము వచ్చేవరకూ మనకు ధాన్యములతో పనితీరదు.

ధాన్యాలలో ప్రధానముగా ఉండునది కర్బనుహైడ్రజములు. కర్బనుహైడ్రజములు తగినంత మాత్రమే తినినప్పుడునూ, తినినదంతయూ జీర్ణమగునట్లునూ, రక్తమాంసాలుగా మారునట్లునూ, బాగుగా ఆరుబయటను ఎండలోనూ పరిశ్రమ చేసినయెడలనూ అవి దేహమునకు మేలుచేయును. అట్లుకాక మితిమీరి తినినప్పుడును, తిన్నదానికి తగిన పరిశ్రమ చేయనప్పుడునూ, తినినవారు ఎండలోనూ, గాలిలోనూ తిరుగక యిండ్లలోనే

కాలమంతయూ గడుపుచుండినను-అవి మేలు చేయక కీడుచేయును. (నూటికి) 100 కి 90 మందికి వచ్చే రోగాలు యీ కర్బను హైడ్రేటులు ఎక్కువగుటవల్లనే వచ్చుచున్న వని మేము తెలుసుకొన్నాము. అట్టివారు వ్యాయామము లేక దేహపరిశ్రమ చేయుటవల్లనూ, ఎండలోనూ గాలిలోనూ బాగా తిరుగుటవల్లను, తాత్కాలికంగానైనా అన్నము రొట్టె మాని పండ్లు తినియుండుటవల్ల రోగములు నివారణ మగుట అనుభవములో చూచి యున్నాము.

చెప్పవచ్చిన దేమనగా- మానవజాతి కంతకూ సరిపోవునంత విరివిగా మనము పండ్లను పండించగలిగేవరకూ ధాన్యాలను వాడక తప్పదు. అందువల్ల ధాన్యాలను గురించిన విశేషాలు మనము సమగ్రముగా తెలుసుకోవలసి యున్నది.

ధాన్యా లన్నిటియందునూ 100 కి దాదాపు 10 మొదలు 15 వరకూ జలధాతువు ఉంటుంది. 100 కి 6 మొదలు 12 వరకూ మాంసకృత్తు ఉంటుంది. చమురుపదార్థము కూడా కొద్దిగా తగుమాత్రము ఉంటుంది. వీటిలో ఉండని దేమి టంటే-పిప్పిపదార్థము. ఇది భర్తీ చేయకపోతే ధాన్యాలు తప్పక అపకారం చేస్తవి. అందువల్లనే ధాన్యాలతో చేసిన రొట్టెలు కాని, అన్నముకాని తినేటప్పుడు తప్పకుండా కొన్ని ఆకుకూరలనో, కాయకూరలనో, పండియో, పండకనో చేర్చుకొని తినవలసి యున్నది.

ధాన్యాలను వాడకచేసేటప్పుడు యింకొక సంగతికూడా జ్ఞాపకముంచుకోవలెను. ధాన్యాల యొక్క తవుడులోనూ, మొలకవచ్చే ముక్కులోనూ దేహమునందు రక్తమునకు పాటవము నిచ్చునట్టిన్నీ, దేహములో రోగములు గలిగినప్పుడు సులభముగా నయము చేయునట్టియు ప్రాణవంతములైన సేంద్రియ లవణము లున్నవి. అందువల్ల ధాన్యములను వాడుక చేసే వారందరునూ వాని పైనుండే ఊకనుమాత్రము తీసివేసి లోపలనుండే భాగాన్నంతా వాడుక చేసినప్పుడే దేహానికి వివిధమైన ఆపత్తున్నూ కలుగదు. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమున్నూ కలుగుతుంది.

ఈ ప్రకరణములో వివిధ ధాన్యాలయొక్క ఆహారసత్తువయున్నూ, వాని యందలి దేహపోషణ సామర్థ్యమున్నూ, వానిని వాడుక చేసే పద్ధతులున్నూ, వాడుకచేయునప్పుడు జరిగే లోపములున్నూ వివరించెదను. ఒక్కొక్క ధాన్యమునే తీసికొని క్రమముగా పరామర్శ చేసెదను.

వరి ధాన్యము

దీనికి సంస్కృతములో 'వ్రీహి' అనే పేరున్నది. భరతభూమిలో పండే ధాన్యా లన్నింటిలోనూ వరిధాన్యము ఎక్కువగా ఉంటున్నది. బెంగాలు, అస్సాము, బర్మా, చెన్నరాజధాని, బొంబాయి రాజధాని ప్రజలు చాలా మంది యీ ధాన్యాన్నే ఆహారముగా తీసికొనుచున్నారు. ఇంతే కాకుండా భూగోళము మీద నుండే ప్రజలలో 100 కి 60 మందికి యిదే ప్రధానాహారమై యున్నది. అన్ని ధాన్యములలో కంటెను యిందులో పిండిపదార్థము యెక్కువగా నున్నది. మాంసకృత్తు కొద్దిగా నున్నది. క్రొవ్వు అనగా- చమురు

పదార్థము చెప్పదగినంత లేదు. సేంద్రియ లవణములు చాలా స్వల్పము. అందువల్ల వరి ధాన్యము వాడుకచేసేవారు తప్పకుండా మాంస బదులుగా కొద్దిగా పప్పుపదార్థమును, చమురు పదార్థమునకు బదులుగా కొబ్బరి మొదలగు చమురు పదార్థములను కాని, నేతిని కాని తోడుగా వాడవచ్చును. ఇందు సేంద్రియలవణాలు చాలా తక్కువగా వుంటయ్యి. కనుక సేంద్రియ లవణాలు మెండుగా ఉండే ఆకుకూరలనూ, కాయకూరలనూ వరిఅన్నము తినేవారు తప్పక తినవలసినది. భాగ్యవంతులుగా వుండువారు పండ్లను కొని తినవచ్చును. పేదవారు వానిని కొని తినలేరు కాన, దొడ్లో కాచే యే కూరకాయల తోనో వారు సరిపెట్టుకొనవచ్చును. వరి బియ్యము కొయ్యతిరగలితో తయారు చేసినప్పుడు అందులో వుండే ఆహార సత్తువలు యీ క్రింది విధంగా వుంటవి. 1000 కి 141 భాగాలు తేమ; 72 భాగాలు మాంసకృత్తు; 23 భాగాలు చమురుపదార్థాలు; 13 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు; 751 భాగము పిండి పదార్థము, చక్కెరయున్నూ కలవు. కనుక వరిబియ్యము వాడుకచేసే వారు యీవిధంగా తయారయిన బియ్యమును వాడుక చేయటం చాలా మంచిది. ఇంకా ఏవిధాన తయారు చేసినా దేహసంరక్షణ చేసే సేంద్రియలవణాలు, క్రొవ్వు తగ్గిపోతవి. వాటి స్థానములోకి రోగాన్ని పెంచే పిండిపదార్థము యెక్కువ అవుతుంది. తవుడులో ఎట్టి దేహపోషక పదార్థాలు పోతయ్యో యీ క్రింది పట్టీవలన మీరు సులభముగానే గ్రహింపవచ్చును.

	వరిబియ్యములో		మరతవుడులో	
తేమ నూటికి	12.4	భా.	10	భా.
సేంద్రియలవణములు	0.4	,,	6.7	,,
పిష్టపదార్థము	0.[illegible]	,,	6.3	,,
కర్బన్ హైడ్రోజనములు (పిండి, చక్కెర)	79.2	,,	59.0	,,
క్రొవ్వు (చమురు)	0.4	,,	7.3	,,
మాంసకృత్తు	7.4	,,	11.7	,,

ఈ పై పట్టికను పోల్చిచూచినప్పుడు మనకు ఏమి తెలుస్తుందంటే - మనము తినే తెలుపు చేసిన మరబియ్యముకంటె మన పశువులకు పోసే మరతవుడులోనే దేహపోషకపదార్థాలు ఎక్కువగా వున్నవి. అందువల్ల బియ్యము మీదనుండే తవుడు తీసివేయుటవల్ల బియ్యములో నుండే దేహపోషణ సామర్థ్యము యెంతగా తగ్గిపోతున్నదో మనము సులభముగానే గ్రహింపవచ్చును.

బియ్యము అన్నముగా తయారు చేయటంలో కూడా యింకా కొన్ని పొరపాట్లున్నవి. కొందరు బియ్యమును ముందుగా నీటిలో నాననిచ్చి, బియ్యముమీదనుండే తవుడు పిసికి వంచి పారపోయుదురు. దీనికి బియ్యపుకడుగు అని పేరు. ఈ కడుగులో ఎంతో సుగుణ మున్నది. బాలింతరాలికి యీ కడుగు ఉదయము,సాయంత్రము రెండేసి ఔన్సుల (5 తులాలు) చొప్పున యిస్తే తల్లికి పాలు ఎక్కువగా ఊరుతవి. అదివరకు కానుపులలో పాలులేని తల్లికికూడా పాలు పడుతవి. గర్భిణీస్త్రీకి యీ బియ్యపు కడుగు ఆలాగే యిస్తే గర్భస్థమయిన శిశువు దేహమునందలి ఎముకలు పుష్టిగా పెరిగి ప్రసవము సుఖంగా జరుగుతుంది. ఉబ్బసపు రోగికి యీ బియ్యపుకడుగు యిస్తే విరోచ

నము సాక్షిగా అయి దగ్గుబాధ తగ్గిపోతుంది. శుక్లనష్టముతోను, శ్వేతకుసుమతోను బాధ పడే పడుచువాండ్రకు యీ నీరు అమృత తుల్యము. రక్తహీనత, పాండువు మొదలైన వ్యాధులకు పెట్టినపేరు. ఇట్లా జాబితా చెప్ప దలుచుకుంటే యెంతో దూరము పెరిగిపోవును. పర్యవసానముగా చెప్పే దేమంటే- యీ బియ్యపుకడుగు దేహానికి చాలామేలుచేస్తుంది. దీనిని కడిగి పారపొయ్యటంలో తెలివి ఏమీ లేదు. తెలివిగలవాళ్లైనా యీ కడుగును వంచి పారపొయ్యరు. నానబెట్టిన కొయ్యతిరుగలి బియ్యము పొయ్యిమీద పెట్టుకొని వండుకోవలసిందే కాని బియ్యపుకడుగు వంచి పారపొయ్యకూడదు. వండిన అన్నములో కూడా గంజి వంచి పారపొయ్యకూడదు. ఇట్లా వండిన అన్నములో కూరలు చేర్చుకొని తిని వప్పుడు అది చాలా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. ఎండలోనూ, గాలిలోనూ తిరిగి పని చేసుకొనేవారు నానబెట్టో, వండో అప్పు డప్పుడు కొద్దిగా పప్పుపదార్థమునుకూడా తిన వచ్చును. రోగము వచ్చినవారు ధాన్యాలలో యిమిడియుండే 100 కి 5 భాగాల మాంస కృత్తుతోనే తృప్తి పడవచ్చును. అంతకన్న వేఱుగా పప్పుపదార్థములను తిన ప్రయత్నించిన యెడల వారికి అజీర్ణము చేయును.

కొయ్యతిరుగలితో విసరిన బియ్యము లభింపని వారు రోకలితో దంపిన చేబియ్యమును వాడు కొనవచ్చును. అందు ఆహారసత్తువలు యీ క్రిందివిధముగా ఉన్నవి. 1000 కి 145 భాగములు తేమ, 68 భాగములు మాంస కృత్తు, 14 భాగములు చమురు పదార్థాలు, 11 భాగములు సేంద్రియలవణములు, 762 భాగములు కర్బన హైడ్రోజనములు - యిట్టి బియ్యము కొయ్యతిరుగలిబియ్య మంత నాణ్యము కాకపోయినప్పటికి మరబియ్యము కంటె చాలా నాణ్యమైనవి. అందువల్ల యిట్టి బియ్యము నైనను వాడుక చేయుట మంచి దని ప్రోత్సహించుచున్నాను. మరబియ్యము నందలి ఆహారసత్తువ యెంత తగ్గి యుండేదీ యీ క్రింది పట్టికలో పోల్చి చూపుచున్నాను.

1000 కి

	కొయ్యతిరుగలి బియ్యం	దంపుడు బియ్యం	మర బియ్యం
తేమ	141	145	144
మాంసకృత్తు	72	68	67
క్రొవ్వుపదార్థము	23	14	7
సేంద్రియలవణములు	13	11	8
కర్బనహైడ్రజములు (పిండి, చక్కెర)	751	762	774

యుద్ధముయొక్క పుణ్యమా అని మన ప్రభుత్వమువారు మరలలో తయారయ్యే బియ్యము కూడా ఎక్కువ తెలుపు చెయ్యకుండా వుండేందుకు హుకుమును జారీచేసి యున్నందుకు మనము వారికి కృతజ్ఞతను తెలుపవలసి యున్నది. అయినప్పటికి డబ్బు కాసించి మరయజమానులున్నూ, ప్రజలకు బియ్యా న్నందజేసే వర్తకులునూ బియ్యాన్ని తెలుపు చేయటం, చేయించటం మానలేదు. యుద్ధావసరాలకు కావలసిన బియ్యమే ముడిబియ్యముగా వుంటోంది కాని,మిగతా బియ్యమంతా తెలుపే చేస్తున్నారు. ఇది చాలా గర్హ్యమైన విషయము.

ధాన్యాలన్నిటిలోను వరిధాన్యము నందు ఎక్కువ పిండిపదార్థ మున్నది. అయినప్పటికి

కూరలతో చేర్చి తినినప్పుడు వరిఅన్నము చాలా సులభముగా జీర్ణమగును. వెనుక చెప్పినట్లు తెలుపు చేయుట, బియ్యపు కడుగు వంచుట, గంజి వార్చుట మొదలైన దోషాలు లేకుండా తయారుచేసిన అన్నము తప్పకుండా ఆరోగ్యప్రదమైనది. అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణము మొదలైన జీర్ణసంబంధమైన వ్యాధులున్న వారికిది తప్పకుండా మేలు చేస్తుంది. మలాన్ని కదిలించే గుణం చాలా తక్కువగా వున్నందువల్ల వరిఅన్నానికి తోడుగా కొన్ని వండినట్టిగాని, వండనట్టిగాని కూరలు కూడా తినవలెనని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. అతిసారము, గ్రహణి రోగములు కలవారు గంజి అన్నము తినిన యెడల అవి తగ్గిపోవును. తెలుపుచేసిన బియ్యము తినుటవలన సంజువ్యాధి వచ్చుచున్న దని ఆంగ్లేయవైద్యు లనేకులు కనుగొని యున్నారు. కడుగు వంచుట, గంజి వార్చుట అనే పొరపాట్లవలన ఆహారమునందలి సత్తువ తగ్గిపోవటమేకాక అందలి సేంద్రియ లవణములును, జీవసత్తులునుకూడా తగ్గిపోవును. ఇట్టి క్రియవలన దేహమును పోషింపవలసిన బియ్యమునందలి భాస్వరము (Phosphorus) 1000 కి 3 మొదలు 14 భాగముల వరకు తగ్గిపోవును. అందువల్ల అట్టి అన్నము తినినప్పుడు దేహమున కుండవలసిన చలాకీ యుండదు. తెలివియును తగ్గిపోవును. జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయ వ్రణము మొదలయినవికూడా కలుగవచ్చును.

వరిబియ్యమునందు పిండిపదార్థము ఎక్కువగా నుండుటవల్లను, మిగతా దేహపోషక పదార్థము చాల తగ్గియుండుటవల్లనూ, యెక్కువ పరిమితిగల పదార్థము తినిన కాని కడుపు బాగుగా నిండదు. అందువల్ల ఎక్కువ పదార్థము తినవలసి వస్తుంది. అదే కారణమువలన వరి అన్నము తినేవారి జీర్ణమండలములో యుండే జీర్ణాశయము, ప్రథమాంత్రము, చిన్నప్రేగులు, పెద్దప్రేగు మిక్కిలి విరివి చెందును. అందువల్ల వానియందలి పాటవమున్నూ తగ్గిపోవును. అందువలననే వరిఅన్నము తిని జీవించేవారు విధిగా కొన్ని కూరలు తినవలెనని చెప్పబడినది. ఇందువలన పెరిగిన ఉదరము నిండుటయేకాక అందలి సేంద్రియ లోహలవణములు రక్తమాంసాలకు కావలసిన పాటవాన్ని సమకూరుస్తవి. అన్ని ధాన్యాలకు కూడా కూర తోడుచేయవలసి యుండినప్పటికి వరిధాన్యానికి యీ ఆవశ్యకత మరీ యెక్కువగా నున్నది. ఏమంటే - ఇందులో పిప్పి పదార్థములు బొత్తిగా లేవు. సేంద్రియ లవణములున్నూ చాలా తగ్గియున్నవి. తెలుపు చేసిన మరబియ్యము తినువానికి యిట్టి ఆవశ్యకత మరీమరీ యెక్కువగా ఉన్నది. ఏమంటే- తెలుపుచేయుటలో అందులో ఉండే జీవసత్తులు, సేంద్రియ లవణాలు, క్రొవ్వు పదార్థములు, మాంసకృత్తులు కూడా యింకా యింకా తగ్గిపోవుచున్నవి.

మెట్టనపండే వరిధాన్యములనుగురించి కొంచెము చెప్పవలసియున్నది. ఇందులో ఆహార సత్తువ అంత యెక్కువ లేకపోయినా, యిందులోనూ 1000 కి 7 భాగములు పిప్పిపదార్థము వున్నది. అందువల్ల దీనిని మాగాని భూములలో తయారయ్యే వరిధాన్యముకన్న నాణ్యమైన దానినిగా చెప్పుదురు.

వరిధాన్యములలో కొన్ని నాజూకు రకలున్నవి. కృష్ణకాటుక, వంకసన్నము, సన్న

వంకనన్నము, కిచ్చిలిసాంబా, జి. ఇ. బి. 68, కోయంబత్తూరు 1 - మొదలగునవి. వాని యందు పిండిపదార్థము కొంచెము తగ్గి యుండును. వానియొక్క ఆహార సత్తువలను దరహాముమీద యిచ్చుచున్నాను.

1000 భాగములలో

	దంపుడు బియ్యము	ఉప్పుడు బియ్యము	మర బియ్యము	మర ఉప్పుడు బియ్యము
తేమ	123	126	130	133
మాంసకృత్తు	85	85	69	64
క్రొవ్వు (చమురు పదార్థము) నేంద్రియ లోహములు	7	9	5	5
పిప్పి	లేదు			
పిండిపదార్థము	78.	77.4	792.	791.

నాజూకుబియ్యము వాడినాగూడా దంపుడు బియ్యము శ్రేష్ఠముగానూ, ఉప్పుడు మర బియ్యము కనిష్ఠముగానూ కన్పించుచున్నది. నన్నవరిధాన్యమునుగూడా కొయ్యతిరుగలితో విసిరి, బియ్యము తయారుచేసిన యెడల అది అత్యుత్తమముగా ఉండు నని వేరే చెప్ప నక్కర లేదు.

వరిధాన్యమును ఎన్నివిధాలుగా తినుచున్నారో కొంచెము చెప్పెదను. 1 కొయ్యతిరుగలి బియ్యము, 2 దంపుడు చేబియ్యము, 3 తిరుగ దంపిన బియ్యము, 4 తెలుపు చేయని బియ్యము, 5 తెలుపు చేసిన మరబియ్యము, 6 ఉప్పుడు దంపుడు బియ్యము, 7 ఉప్పుడు మరబియ్యము- ఇవన్నియు ఒక తరగతికి చెంది నవి. ఇవిగాక -

1 వరిపేలాలు - వీనినే లాజ లందురు, 2 బొరుగులు - వీనిని మొరమొరా లనిగూడా చెప్పుదురు. 3 అటుకులు - పృథుకతండులము లని గూడా పేరు. 4 వేపుడు బియ్యము.

1. లాజలు - నిప్పుమీది మంగలములో వేసి నప్పుడవి పేలా లగును. ఆయుర్వేదగ్రంథము లలో యివి చాలా తేలికగా జీర్ణమగునని చెప్పబడి యున్నది. ఎందువల్ల ననగా వ్రేగు లను పట్టుకొని వదలని జిగురు యిందుండి ఎగిరి పోయినది. మరియు నిందలి ఆహార పదార్థము లన్నియు విరివిజెంది తేలికగా జీర్ణ మగుటకు వీలుగా నున్నవి.

2. బొరుగులు- బియ్యమును పలుకు పదునుగా వండెదరు. వానిని నీళ్లు పోసి కడిగి ఎండబెట్టె దరు. బాగుగా ఎండిన యిట్టి ఉప్పుడు బియ్య మును మంగలములో వేగుచున్న యిసుకలో పోసెదరు. అప్పు డా బియ్యము వేగి లావగును. అప్పు డా యిసుకను బియ్యమును జల్లించిన బొరుగులు వచ్చును. ఇట్లు తయారైన వాని యందు ఆహారసత్తువ లన్నియునేగాక జీవ సత్త లని చెప్పబడే విటమిను లన్నియు నశించి పోవును. అయినప్పటికీ యివి జబ్బు చేయ వని పిల్లలకు పెట్టెదరు. ఎందువల్ల ననగా ఒక బియ్యపుగింజ విరివిజెంది మూడింత లగును. అందులో ఉన్నకొద్ది ఆహారము తేలికగా జీర్ణ మగును.

3. అటుకులు- కాగుచున్న నీటిలో వరిధాన్య మును పోసి 2 దినములు నాన నిచ్చెదరు. మూడవనాడు మంగలములో ధాన్యమును వేయించెదరు. అట్లు వేగిన ధాన్యమును రోటిలో పోసి బలముగా దంచెదరు. అప్పు డవి పలుచబడి, పొడవు, వెడల్పు ఎక్కువగును. ఇట్లు తయారు చేసిన అటుకులలో ఆహార

సత్తువ లన్నియు నిలచియున్నవి. బాగుగా అణగియున్నందున యిందలి అణువులన్నియు బాగుగా జీర్ణము కావలసినయెడల వానిని బాగుగా నమలవలసి యున్నది. తియ్యగా నుండుటవలన వీనిని న మ లు ట లో ఒక చిక్కు ఉన్నది. ఏమనగా బాగుగా నమలక మునుపే అందలి తీపివలన లాలాజలము ఎక్కువగా ఊరి వానిని గొంతులోనికి యీడ్చుకొని పోవును. అటుకులను, వేడి నీటిలోగాని, చన్నీటిలోగాని నానబెట్టుకొని అన్నమువలె కూరతో చేస్కొని తినుటయును కలదు. ఇది అన్నిటికన్నను మంచిపద్ధతివలె నున్నది. అట్లు నానబెట్టిన అటుకులను మజ్జిగతోను, పాలతోను కలుపుకొని తినుటయును కలదు. బలముగా ఉండే ఆహారము, కొద్దిగా తింటేనే సరిపోయే ఆహారము, తొందరకు పనికివచ్చే ఆహారము యింతకన్న ఏమున్నది?

4. వేపుడుబియ్యము - వేడినీటిలో బియ్యము పోసెదరు. అవి వడియగట్టి తిరిగి వేయించెదరు. ఇవి పేలాలకన్నను, బొరుగులకన్నను బలమైన ఆహారము. వేడి చేస్తుంది, అజీర్ణమున్నూ చేస్తుంది. అందువల్ల యీ తెగలలో కెల్ల యిది అత్యంత అనారోగ్యకర మైనది. కడుపులో ఆకలిమంటతో బాధపడే పాటక జనమునకు యే ఆహారమూ అజీర్ణము చేయదు. బియ్యమును అన్నముగాను; పిట్టుగాను అనగా పిండిగాను; గంజిగాను తినెదరు.

1. అన్నము బియ్యమునకు తగినంత నీరుపోసి వండిన అన్నమగును.

2. బరకగా విసిరిన బియ్యపు పిండినిగాని, బియ్యపు నూకనుగాని కాగుచున్న నీటిలో పోసి వండినది పిట్టు అనియు, పిండి యనియు వాడెదరు. పిష్టమను సంస్కృతపదమే పిట్టు అయినది.

3. అన్నము వండగా వార్చినదానిని గంజి యందురు.

ఇందులో అన్నము, పిండి, కూరలతో తినవలసినవి; గంజి పలుచగా అనగా జిగురులేకుండ నున్నది, అతిసారము, గ్రహణి, రక్తాతిసారము, రక్తకసుమ మొదలగు వ్యాధులందును, శ్లేష్మనాశనముచే కలిగే వేడి వ్యాధులయందును ఉపయోగించును. జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయ వ్రణము, ఆంత్రవ్రణాదుల యందును యిది పనిచేయును. గంజియును అన్నమును కలిపి మైనను తినవచ్చును.

ఇదిగాక పేలాలతో చేసే యవాగు (జావ) ఉన్నది. అది పేయ మరియు, విలేపి యనియు, మండ మనియు మూడు తెగలు. పేలాలు వేసి మరగకాచిన తరువాత నీటిలోనుండి పేలాలు తీసివేసిన దానికి పేయ అని పేరు. ఇది తేలికగా జీర్ణమగును. జ్వరాంతమున కలిగే శోషకు యిది ధారకము చేయవచ్చును. ఇది మలమును, మూత్రమును సాఫు చేయును. పేలాలు వండినసీటిని, పేలాలతోనే తీసుకొనిన దానికి విలేపి యనిపేరు. ఇదియును మలమూత్రములను వెడలించును. శోషను, దప్పిని తీర్చును. వేడిని తగ్గించును. పేలాలు వండిన నీటిలో ఉడికిన పేలాలను బాగుగా పిసికి వడియకట్టి యిచ్చినయెడల అది యింకను బలకరముగా నుండును. ఇందును వేడిని తగ్గించే గుణము మలమూత్రములను వెడలించేగుణమును గలవు. పేయము, విలేపి, మండము అనువానిని అతిసారము, గ్రహణి, అతిమూత్రము మధుమేహము మొదలగు

వ్యాధులయందు ఉపయోగింపరాదు. ఋతువుల భేదములన్నిటియందు రుచికొరకై శొంఠి, పిప్పలి, మిరియము జీలకర్ర మొదలగు వానిలో నెవరి హితవు ననుసరించి వారు చేర్చుకొని; సైంధవలవణమునుగాని సముద్రపు ఉప్పునుగాని కొలదిగా చేర్చుకొని పుచ్చుకొందురు. పుల్లని రుచికొరకై దానిమ్మ రసముగాని, నిమ్మరసముగాని, దంపుడుగా నుండువారు చింతపండుగాని, యెండించిన పుల్ల మామిడి వరుగుగాని, చింతచిగురుగాని, పుల్ల బచ్చలిగాని చేర్చుకొని త్రావుదురు.

అన్నము కించిదుష్ణముగా నుండగనే భుజింపవలెను. లేనియెడల కొద్దిగా బరువుగా నుండి మాంద్యమును గలిగించును. తరవాణి అన్నము రాత్రిపూట అన్నములో కొలదిగా పులిసిన గంజినీటి (దీనినే కలి యందురు) ని జేర్చుకొని, నీరు చేర్చి నిలువయుంచినయెడల అందలి జలమంతయు మరునాటికి పులిసి యుండును. ఇట్టి యన్నమును ఆ నీటితో చేర్చుకొని భుజింతురు. ఇది దేహము నందలి వేడిమిని తగ్గించును. ఆకలిని తీర్చును. తేలికగా జీర్ణమగును. ఉదయముపూట యిడ్డెనలు, పెసరట్లూ తిని కాఫీత్రాగుటకు బదులు యీ తరవాణి తినినయెడల చౌకగా లభించుటయే గాక ఆరోగ్యదాయకముగా గూడ నుండును. ఇది సంస్కృతినుటకన్న తక్కువ తరగతిలోనిదే అగును. అయినను యితర చిరుతిండ్లు తినకుండా ఉండలేని వారి కిది యెంతో మేలు చేస్తుంది.

బియ్యమునందు జిగురుండుటవలన బియ్యపు పిండితో రొట్టెచేసినప్పు డది బిగిసి యెంతో నమలినగాని తిన వీలు లేకుండును. అందువలననే బియ్యపురొట్టె చేయదలచి నప్పుడెల్ల పుల్లచల్ల చేర్చిగాని, మినపపిండి చేర్చిగాని, బ్రహ్మాండపు పిండిచేర్చిగాని తయారు చేయుదురు. అప్పుడది తేలిక అయి నమల వీలుగా నుండును. ఆరోగ్యదాయకమైన యింకొక పద్ధతి యున్నది. 10 తులముల బియ్యపు పిండిలో 30 తులముల రుబ్బిన కూరలను చేర్చి రొట్టె తయారు చేసినప్పు డది తేలికగా నమలగలము. కూరలతో చేరియుండుట వలన సంపూర్ణ ఆహారముగా నుండును. తేలికగా జీర్ణమగును. ఇట్టి రొట్టెను తయారు చేయుటకు బీర, సొర, పొట్ల, దోస, దొండ మొదలగు కాయకూరలనేగాక తోటకూర, పొన్నగంటికూర మొదలగు ఆకుకూరలను గూడ వాడవచ్చును. ఇట్లు రొట్టెలనేగాక, పిట్టు అనగా పిండిపి- అట్లను, కుడుములను, ఇడ్డెనలను, ఉండ్రాళ్లను, జిల్లేడుకాయలను తయారు చేయుదురు. అట్లు కాక మిగిలిన కుడుములు; ఇడ్డెనలు - వీనిలో మినపపిండిని గూడ తగు మాత్రము చేర్చెదరు. అప్పటికి బియ్యములో ఉండే లోటు పూర్తియగును. ఉండ్రాళ్లు, జిల్లేడుకాయలయందు శనగలో, బొబ్బర్లో పొట్టుతీయకుండానే చేర్చి వండి తిందురు. ఇవన్నియు ఆరోగ్యదాయకము లైనవే.

పాలు, బెల్లము చేర్చి క్రొత్తబియ్యముతో పాయసము వండెదరు. ఇది ప్రతిదినము తిన దగినది గాదు. పండుగుల యందును, పర్వముల యందును, విందుభోజనము లందును దీనిని వాడెదరు. ఇదియును అజీర్ణకరమైనదే. కష్టపడి పని చేయువారి బలకరముగా నుండును. సోమరిపోతులుగా ఉండే వారికిని, రోగులకును యిది తప్పక అపకారమే చేస్తుంది.

ఇప్పు డిప్పుడు పాయసములో చేర్చే బెల్లము నకు బదులు పంచదారను చేర్చుట ఒక ఫాషను అయినది. ఇది తప్పకుండా బెల్లపు పాయసమునకన్న ఎక్కువ అజీర్ణమును, రోగమును కలిగించును గాన యీ ఫాషను మారుట చాలా అవసరము. చిరకాలనుండియు పాలు, బెల్లముచేర్చిన పాయసమువాడుకలో నున్నట్లు తెలియుచున్నది. జీర్ణశక్తి బాగుగా నున్నవారును, కష్టపడి పనిచేయువారును యిట్టి పాయసము తిని బలారోగ్యములను పొందెదరు. పాలలో ఉండే మాంసకృత్తు సులభముగా రక్తములో కలియును. ఇందులో నుండే క్రొవ్వుగూడ జీవవంతముగా నుండి తేలికగా జీర్ణమగును. ఇది సర్వసంపూర్ణమైన ఆహారమై యున్నది. అయితే యెవరు కష్టపడి పనిచేసెదరో, యెవరి కిట్టి ఆహారము తేలికగా జీర్ణమగునో అట్టి పేదవారికి తేలికగా లభింపదు. అందువలన యేదో పండుగులయందుమాత్రమే వారిద్దానిని సంపాదించి అనుభవించుచున్నారు.

క్షీరాన్నము - వండిన అన్నమును పాలలో వేసుకొని తినుట. ఇది పాలతోను, బెల్లముతోను చేర్చి వండినదానికన్న చాలా తేలికగా జీర్ణమగును. ఇది బెల్లము చేర్చుకొనిగాని చేర్చుకొనకగాని భుజింతురు. బెల్లము చేర్పకయే తినుట రోగులకు హితకరమైనది. మధుమేహము, అజీర్ణాది రోగములు కలవారి కిది మంచిదికాదు. గుడాన్నము- అన్నము యెక్కువ నీటితో వండి దింపబోయేముందు తరిగిన బెల్లమును అందులోవేసికలియబెట్టి దింపుకొందురు. అదితినునప్పుడు రుచ్యముగా నుండును. జీర్ణశక్తి బాగుగా నున్నవారు దీనిని భుజించి బలమును సంపాదించెదరు. ఇదియును ఆరోగ్యవంతులకే తగినది. ఎట్టిరోగము కలవారైనను గుడాన్నము తినరాదు పాలు సంపాదింపలేని నిర్భాగ్యులు పాయసానికి బదులుగా దీనిని వాడెదరు.

పులగము-దీనిని కొన్నిచోట్ల పొంగలిఅందురు. అయితే చేయుటలో గూడ రెంటికిని కొంచెము భేదముగలదు. 4 భాగములు బియ్యము. 1 భాగము పప్పు, ¼ భాగము వుప్పు చేర్చి సలసల కాగుచున్న 10 భాగముల నీటిలో పోసి వండినది పులగము. 4 భాగముల బియ్యపు ముతుకపిండి, 1 భాగము పప్పు, ¼ భాగము వుప్పు, కొద్దిగా మిరియపుపొడి చేర్చి పెట్టుకొని 8 భాగముల కాగుచున్న యెసటిలో పోసి వండెదరు. ఇది పొంగలి. పై రెంటియందును నెయ్యిచేర్చుకొనిగాని, మజ్జిగ చేర్చుకొనిగాని తిందురు. దీనిని కొద్దిగా తినినప్పుడు బలమిచ్చును. ఎక్కువగా అనగా కడుపునిండుగా ఆకలితీరేవరకు తినినయెడలఅజీర్ణముచేయును. పనిపాటలు చేయువారు కష్టపడుదురు గనుకను జీర్ణక్రియ బాగుగా నుండును గనుక అరుదుగా తినిన యెడల యెట్టి జబ్బునూ చేయక బలమే చేయును. పులగము, పొంగలి తినువారు కూరలను గూడ చేర్చి తినినప్పుడు ఆరోగ్యదాయకముగను, బలవర్ధకముగను నుండును. దధ్యన్నము అనగా పెరుగూ, అన్నము చేర్చుకొని తినుట అన్నములో లేని మాంసకృత్తూ, క్రొవ్వూ పెరుగునుండి లభించును. ఉపాహారముగా తినువారు యిందులవణము, పచ్చిమిరెపకాయ ముక్కలుగాని, లవణము మిరియముగాని చేర్చి కొత్తిమెర, కరివేపాకు, అల్లము మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములను చేర్చుకొని తిందురు. రుచ్య

ముగా నుండును. మధ్యాహ్నపువేళ పనిపాటలచే నలసియుండువారు దీనిని ఉపాహారముగా తినవచ్చును. కొద్దిగా తినవలెను. లేనియెడల మందాగ్ని గలుగును. దీనితో వడదెబ్బ తీరును. వేడిరోగము గలవారు ఉదయము యిట్టిది తినినయెడల తగ్గిపోవును.

పులుసన్నము:—దీనిని పుళిహోర యనియు, పులిహోర యనియు,చద్ది యనియు పిలుతురు. వండిన పులుసులో అన్నము చేర్చుకొని తినుట మంచిది. కాని నేడు నూనెలో ఆవ, మెంతి, చేర్చి నువ్వుపప్పు, పసుపు చేర్చిన దానిలో అన్నము చేర్చి తయారు చేయుచున్నారు. ఇది బాగుగా వేడిచేయును. ఎవరికీ మేలు చేయదు.

వరిబియ్యమును గురించిన వివాదాంశములు కొన్ని గలవు.

1. ధాన్యము పాతరపోసిన యెడల దానిలో ఉండే సత్తువ చచ్చిపోతుంది. అందువలన ధాన్యము గాదెలలోనో, గోతములలోనూ నిలువఉంచుకొని వాడవలసినదేగాని పాతర పోయరా దని అనేకులు ప్రకృతివైద్యు లనెదరు. జీర్ణక్రియ బాగుగా నున్నవారికి జాతరాది రసములు చిక్కగా నుండును గాన ధాన్యము నందలి అణువులను విడగొట్టి అందలి సారమును దేహము స్వీకరించును. జీర్ణశక్తి తగ్గియున్న వారికి పాతరపడిన ధాన్యము అన్నము వండినప్పు డందలి అణువు తేలికగా విడిపోయి జీర్ణక్రియకు తేలికగా నుండును. పాతరపోయుట వలన ఏ విటమినులు తగ్గిపోవు. అన్నము నందలి జిగురున్నూ తగ్గియుండును గాన ప్రేగులలోనుండి అది తేలికగా వెడలి పోవును. అందువల్లనే చిరకాలము నుండియు రోగులను, ముసలివారికిని, పిల్లలకును పాతర పడిన ధాన్యమునే వాడుచున్నారు.

పాతరబియ్యపు అన్నము తినుచుండగా క్రొత్త బియ్యపు అన్నము తినుట తటస్థపడిన యెడల బిడ్డలకు అజీర్ణము చేయుట తఱచు చూచుచుందుము. పాతరపడని క్రొత్త బియ్యపు అన్నము తినవలసి నప్పు డది యెంతో తగ్గించి తినిన యెడల అపకారము చేయకుండును. ఎంతో ఆకలితో లేచినట్లు తోచును. కొంత నిగ్రహము లేనియెడల కొంత ఆకలిని మిగుల్చుకొని లేవలేము. ఇది అందరికీ సాధ్యమున్నూ కాదు. కనుక రోగులుగా నుండేవారేగాక బిడ్డలున్నూ, ముసలివారున్నూ పాతరపోసిన ధాన్యమునే వాడుకచేయుట మంచిది.

2. కర్రితిరుగలి బియ్యము అరుగవనియు కడుపులో నొప్పిగా నుండుననియు సుకుమారులు కొందఱందురు. నిజ మేమనగా - కర్రితిరుగలి బియ్యము వండుటకు ఒక విధానమున్నది. ఆ విధముగా వండకపోతే అన్నములో పలుకు మిగిలిపోయి అజీర్ణము చేసే మాట నిజమే. క్రమముగా వండినప్పు డది తేలికగా జీర్ణమగుటయేగాక, మలబద్ధకము లేకుండ అంతరించిపోవును. అన్నానికి మూడు రెట్ల కూరతో తినినప్పుడు మధుమేహముతో బాధపడువారున్నూ ఇట్టి అన్నమును తిని మేలుపొందెద రని డా. రంగస్వామి అయ్యంగారు ప్రత్యేకము ఒక కరపత్రము ద్వారా తెలిపియున్నారు. ఇతర రోగులకు అన్నము పెట్టవలసి వచ్చినప్పు డిట్టి అన్నమునే పెట్టుట మంచిది. ఈ అన్నమును యిట్లు తయారు చేయవలెను.

కర్రితిరుగలి బియ్యము వండునప్పుడు దంపుడు



బియ్యము వండునప్పటికన్న యెక్కువనీటితో వండవలెను. దంపుడు బియ్యమునకు పోసిన నీరు కర్రితిరుగలి బియ్యము వండుటకు చాలదు. అట్లు ఎక్కువ యెసరు పోయని యెడల అన్నము బిరుసుగా గుగ్గిళ్ళవలె నుండుటయేగాక లోపల పలుకు ఉడుకకుండ మిగిలిపోవును. కనుక కర్రితిరుగలి బియ్యము ఎక్కువ నీటితో వండవలసియున్నది. దంపుడుబియ్యము, మరబియ్యమున్నూ, కాగే కాగే యెసరులో పోసి వండెదరు. కర్రితిరుగలి బియ్యము కాగే యెసరులో పోసి వండినయెడల పలుకు మిగిలిపోవును. అందువలన యెంతనీటితో వండవలెనో అంత నీరు ఒక పాత్రలో పోసి అందు కర్రితిరుగలి బియ్యమును పోసి 1, 2 గంటలు నాననియ్యవలెను. తరువాత ఆ యెసరుతోను బియ్యమును పొయ్యిమీద నుంచి సెగమీద యెక్కువ కాలము ఉడుకనీయవలెను. ఎందువల్లననగా యిట్టి బియ్యము మరబియ్యముకన్నను, దంపుడు బియ్యముకన్నను యెక్కువ కాలమునకుగాని ఉడుకదు. మరబియ్యమునకన్నను, దంపుడు బియ్యమునకన్నను పరిమితి యెక్కువగా నగును. ఈ అన్నము మిక్కిలి రుచ్యముగా నుండుటయే గాక తక్కువ అన్నముతోనే తృప్తికలుగును. అన్నము తయారుచేయుటలో యీ విధానమంతయు అవలంబించిన కర్రితిరుగలిబియ్యపు అన్నము యెట్టి బాధయు కలిగింపక మేలే చేయును.

3. టక్కరు దంపుడుబియ్యము. - ధాన్యము తెచ్చి యెండబెట్టి రోకళ్ళతో దంపినబియ్యము మంచి దంపుడుబియ్యము. ఫ్యాక్టరీలో, మెల్లరుల్లో ఊక విడదీసిన ముడిబియ్యము చౌకగా కొని కొందరు వర్తకులు ముడిబియ్యముమీద నుండే తవుడుమాత్రం బస్తాకు పావలో అర్ధో యిచ్చి దంపించి అమ్ముచున్నారు. అయితే యీ పద్ధతివలన అమ్మే వర్తకునికి లాభము వచ్చే మాట నిజమేగాని, యిట్టిటక్కరు దంపుడుబియ్యము మంచి దంపుడు యెంత ఆరోగ్యవంతమైనదో అంత ఆరోగ్యదాయకమైనదేను.

4. ఫ్యాక్టరీ ముడిబియ్యము. - మెల్లరులో ఊక మాత్రము విడదీసిన ముడిబియ్యము కర్రితిరుగలి బియ్యమువలెనే ఉంటుంది. కర్రితిరుగలి చేయటానికి, కర్రితిరుగలిలో బియ్యము విసరటానికి అయ్యేకూలి అంతా పల్లవాండ్లకు లభించును. అదిగాక యిందులో యెంతో స్వాతంత్ర్యమున్నది. మర ముడిబియ్యము పరాధీనమైనది. పల్లెటూరినుండి ధాన్యము బస్తీకి రావటానికీ, బస్తీనుండి బియ్యము పల్లెటూరికి రావటానికీ అయ్యే బాడుగ పడుతుంది. అయినప్పటికీ టక్కరుదంపుడు బియ్యముకంటె ఫ్యాక్టరీముడిబియ్యము యెంతో చౌకగా లభించును. కనుక బస్తీలలో ఉండేవాళ్ళు ఫ్యాక్టరీ ముడిబియ్యమున్నూ, పల్లెటూరులో ఉండేవారు కర్రితిరుగలి ముడిబియ్యమున్నూ వాడుకొనుట అనుకూలముగా నుండును.

సోదరి జ్ఞానాంబ శ్రద్ధాంజలి

1942 సం॥ 29 జూన్ తేదిన మరణించిన ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టీ కీ॥ శే॥ శ్రీమతి జ్ఞానాంబ శ్రద్ధాంజలి అనే ప్రథమవార్షికము 29-6-43 తేదీన జరిగినది.

ఉదయము బెజవాడ గవర్నరుపేట బ్రహ్మ ప్రార్థన సమాజమందిరమున ఉషఃకీర్తనము జరిగినది. అందు శ్రీమతి మాదిరెడ్డి అండార్లు తాయారమ్మగారు, మాదిరెడ్డి గోవిందరావుగారు, వారి కుటుంబము, యింకా యితరులు పాల్గొనిరి.

10 గంటలనుండి ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనమున శ్రీయుతులు పాలపర్తి నరసింహంగారిచే బ్రహ్మోపాసన జరుపబడినది. పండ్లు పంచిరి.

12 గంటలనుండి ప్రార్థన సమాజమందిరమున ఫలభోజనము యేర్పాటుకాబడినది. అతిథు లంద అను అందు పాల్గొనిరి.

సాయంత్రము 7 గంటలనుండి బెజవాడ రామమోహనలైబ్రరీపై నున్న కొాతా సూర్యనారాయణరావు హాలులో డా॥ పి. శ్రీనివాసాచారి యం. ఏ; పి. హెచ్. డి. గారి అధిపత్యమున బహిరంగసభ జరిగినది.

సభాప్రారంభమున పాలపర్తి నరసింహంగారు ప్రార్థన జరిపిరి. శ్రీమతి అండార్లు తాయారమ్మగారు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి గుణగణములను గురించి కొనియాడినవారు వ్రాసిన ప్రశంసలను చదివి వినిపించిరి. డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్య శ్రీ జ్ఞానాంబగారికి మిక్కిలి ప్రియమైన ఆస్తికత్వము, భగవద్భక్తి, సమాజజీవనములను గురించి మాటలాడిరి. డా॥ వెంకట రమణయ్య జ్ఞానాంబ గారికి సమాజ జీవనములో ఉండే అచంచలవిశ్వాసాన్ని గురించి, వారికి గల ఓరిమినిగురించి మాటలాడిరి.

తాము నమ్మిన దానిని ఆచరించుటలో ఆమెకు గల శ్రద్ధనుగురించి శ్రీ పాలపర్తి నరసింహంగారు మాట్లాడిరి. డా॥ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు ఆమెకు గల భగవంతునియందలి విశ్వాసమునుగురించి, పనులు చేయుట యందలి దీక్షనుగురించియు మాట్లాడిరి. డా॥ వల్లభనేని నాగేశ్వరరావుగారు ఆమె పుట్టుపూర్వోత్తరములను జీవితము నందలి అద్భుతమైనట్టి రసవంతములైనట్టియు ఘట్టములను వివరించిరి. ఆమె రచనావిధానము నందలి మాధుర్యమును చదివి రుచి చూపిరి. కొలదికాలములోనే ఆమె చరిత్రను రచించెద మనియు సెలవిచ్చిరి. అధ్యక్షులు సభను ముగించుచు అతిగంభీరమైనట్టియు, భక్తిభావపూరితమైనట్టియు, లోకజ్ఞాన పూరితమైనట్టియు, శాస్త్రీయమైన విషయ విమర్శోపన్యాసము నొసంగి సభ్యుల నానందాబ్ధి నోలలాడించిరి.

కనీనికా నిదానము
మృత్తింటి

VIII

ఇంత విచిత్రమైన శాస్త్రము, శాస్త్రసమ్మతమంగా లేకపోవుట బాగుగాలేదు. ఈ నిదానము శాస్త్రసమ్మతముగా నున్న యెడల సామాన్య జనులకును దీనియందు అభిరుచి మెండగును. ఈ నిదానములో పరిశోధనలు జరుపుటకుయువకులకు ఉత్సాహముకలుగును. శాస్త్రసమ్మతముగా లేనియెడల యివన్నీ పుక్కిటి పురాణములనియు, యీ పుక్కిటి పురాణములకును శాస్త్రమునకును యేమియు సంబంధము లేదనియు సామాన్యు లందఱు అనుకొంటారు. పై పై మెరుగుల చూచి మోసపడు నవనాగరికు లందఱును మందు వైద్యము ఒక్కటే శాస్త్రసమ్మతముగానున్నదనియు మందుల సేవించియే రోగముల నయము చేసికొనవలెననియు భ్రమపడుదురు. ఈ అవాంతరములన్నియు తొలగిపోగలందులకు యీ నిదానశాస్త్రమును శాస్త్రసమ్మతముగా వ్రాయ ప్రయత్నించుచున్నాను. కూ చదువరు లందఱును తోడ్పడ మనవి.

రోగములు తరుణరోగములని, కాలికరోగములని రెండు రకములు. తరుణ రోగములలో రెండు దశలు గలవు. కాలికరోగములలోకూడ రెండు దశలు గలవు.

రోగపదార్థము దేహములోచేరి అంతరవయవముల బాధించుట మొదటిదశ. రోగపదార్థము చేరినది మొదలుకొని మనల బాధించుచునేయుండును. మనకా బాధ తెలియనంత వరకును రోగపదార్థము మొదటిదశ లోనే అనగా అంతర్గతదశలోనే ఉన్నదని చెప్పదుము. రెండవదశను బహిర్గతమందురు రోగపదార్థము లోపలచేరి బాధించుట మనకు తెలియును.

ప్రతిరోగము ముందుగా తరుణరూపములోనే వచ్చును. అందును తరుణ రోగములోని మొదటిదశ ముందుగా కలుగును. తరువాత రెండవదశ వచ్చును. మామూలుగా యేమి జరుగుతుం దంటే- మొదటిదశలో రోగమును నిర్లక్ష్యము చేస్తాము. మొదటిదశ దాటి రెండవదశకు వచ్చునప్పటికి బయటకు బాగుగా వ్యక్తమగును. జ్వరము, పొంగు, మశూచికము మొదలగునవన్నీ యిట్లు బయటకు వచ్చినవే. ఇట్లా బయటకు వచ్చిన తరువాత తరుణ రోగముల నన్నిటినీ మందులతో అణచిపెడతాము. ఇవియే కాలికరూపముతో బయటపడుచున్నవి. కాలికరూపముతో యెప్పుడైతే ప్రత్యక్షమైనవో అప్పుడే మొదటి రెండు దశలను దాటి మూడవదశ జొరపడిన దని గ్రహింపవలయును.

మొదటి రెండుదశలలోను అనగా తరుణ రోగములలో రోగపదార్థమును మందులతో అణచిపెట్టక దానిత్రోవన దానిని బయటకు పోనిచ్చినయెడల రోగపదార్థము పోయి దేహము శుభ్రపడును. మలినము లన్నియు బయటకు పోవును. రోగపదార్థము పోవుటచే ఆరోగ్యము కలుగును. రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహమునకు ఆరోగ్యమును కలుగచేయు పనిని ప్రకృతియే పూర్తి చేయును. మందులతో అణచిపెట్టక మామూలు త్రోవలన బయటకు పోనిస్తే చాలును.

కాలికరోగములలో మాత్రము ప్రకృతికి కృత్రిమోపచారములతో సహాయము చేయవలెను. సాయము చేసిననే గాని ప్రకృతి రోగపదార్థమును బయటకు పంపి ఆరోగ్యమును చేకూర్చ లేదు.

అమాంతముగా ఒకేసారి కాలికరోగములు వచ్చిపడవు. అసలు, అడుగునకు రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతి ప్రయత్నము చేయుచునేయుండును. సాధ్యసంకటము లన్నియు రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతిచేయు ప్రయత్నములే.

పైన చెప్పిన దానిని బట్టి తరుణరోగములును, కాలికరోగములును అన్నియు ఒకటే రోగపదార్థమునుండి పుట్టుచున్న వని తెలిసికొనుచున్నాము. ఈ రోగములు పుట్టుకకు కారణమైన రోగపదార్థమును బయటకు పంపివేసిన యెడల ఆరోగ్యము కల్గును. ఇదియే కూనే మహాశయుడు చెప్పిన రోగాద్వైతము - చికిత్సాద్వైతము.

రోగపదార్థము యేర్పడుటకు అనుకూలమగు పరిస్థితిని రోగప్రవణత యనెదము. ఈ రోగప్రవణత వంశానుగతముగా వచ్చునా, రాదా? అను విషయమై వాదోపవాదములు ప్రబలినవి. కొందరు రోగములు వంశానుగతముగా రావని వాదించిరి. మరికొందరు రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చు నని వాదించిరి.

కనీనికానిదానము మాత్రము రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చు నని ప్రత్యక్షముగా ఋజువు చేయుచున్నది.

రోగము వంశానుగతముగా వచ్చునదీ, లేనిదీ కనీనికను చూచి చెప్పవచ్చును.

కనీనికరంగును చూచి ధాతుశక్తి బాగుగా ఉన్నదీ, లేనిదీ చెప్పగలము. కనీనిక రంగును బట్టి దేహములో రోగపదార్థము రెమింత పరిమితిలో నున్నదీ చెప్పగలము. రోగపదార్థము యెక్కువగా చేరుటవల్ల అంతరవయవములు యెంతవరకు తూట్లుపడినదీ చెప్పగలము.

కనీనికలో అయిదు పొర లుండునని లోగడనే చదివినాము. ఈ పొరల సాంద్రతను (చిక్కదనమును) బట్టి మొత్తముమీద ఆరోగ్యము యెట్లుండునదీ చెప్పగలము.

కనీనికలో కనుబడు చుక్కలు, మచ్చలు, గీతల వలన వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగప్రవణత దేహములో యే యే అవయవములలో నున్నదీ చెప్పగలము. ఎట్లాగంటే గర్భధారణకాలమునందు శ్వాసాశయములలోని క్షయతో తల్లి బాధపడినయెడల, ప్రసవించిన తదుపరి శిశువుల కనీనికను చూచిన యెడల ఊపిరి తిత్తులను తెలుపు ప్రతినిధి భాగములలో బూడిదరంగు మచ్చలుగాని, గీతలుగాని కనబడవచ్చును. (రోగములు వచ్చుట అనేక కారణములమీద ఆధారపడును గాన పైన కనబడవచ్చు నని వ్రాసినాము.)

భార్యాభర్త లిద్దరిలో యే ఒకరు రోగిష్ఠిగా నున్నను యావజ్జీవితమును సంగమ క్రియను నిషేధించ వలసిన పనిలేదు. ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా జీవించిన యెడల దేహములోని రోగపదార్థము బయటకు పోవును. రోగపదార్థము వెలువడి పోగానే ఆరోగ్యము కలుగును. భార్యాభర్తలు సంగమ క్రియను జరిపి ఆ మైన సంతానమును బడయవచ్చును.

గర్భధారణ కాలమునను, ప్రసవించిన తరు వాతను ప్రకృతిసూత్రములకు అనుగుణముగా తల్లి జీవించి, శిశువును కూడా తదనుగుణముగా పెంచినయెడల శిశువు సహజ వికాసముతో అలరారును. రోగములు వంశానుగతముగా రాకుండా మానవకోటికి ప్రకృతి వైద్యము చేయు ఉపకారములలో యిది యొకటి.

రోగిష్టులుగా వున్నవారు తమ సంతానము కూడా అనారోగ్యవంతు లగుదురని భయపడ నవసరములేదు. ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా తాము జీవించి, శిశువులను పెంచిన యెడల యెటువంటి మొండిరోగములును నాశనమగును. (రోగము మాత్రము నాల్గవ దశను పొందరాదు. అనగా అంతరవయవములలోని పదార్థము లోపించరాదు. అంతరవయవములు తూట్లు పడరాదు. ప్రకృతి సూత్రము లేవో వాటి కనుగుణముగా జీవించుట యననేమో మరొక పుస్తకములో తెలిసికొందము.)

మీ ఆడపడుచు

1. మీమీద పెంగపెట్టుకొనునా ?
2. అత్తవారింటికి పోవలెనంటే దుఃఖించునా ?
3. మీరు మాట్లాడే మాటలకు న్యూస పడునా ?
4. బలహీనముగా నున్న దనునా ?
5. రాత్రులు కలవరించుచుండునా ?
6. ఇంటిలో వస్తువులను చాటుగా తినునా ?

సుఖసంసారము చదువండి

వెల రు 3—0—0 ప్రకృతి చందాదారులకు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు - బెజవాడ.

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి చికిత్సాలయము.

సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ

ప్రధాన చికిత్సకులు:—డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్తవ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింప బడును. రోగులు చికిత్సాలయమందు నివసించుటకు వసతులుకలవు. బయటి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల ద్వారా కూడ సలహాలివ్వబడును. రోగులు చదువుకొనుటకు గాను పెద్ద అదర్శ గ్రంథాలయము కూడ నెలకొల్ప బడినది. ప్రతివారిని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ కాపాడుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈ సంస్థయుద్దేశ్యము. వివరములకు రిప్లై కార్డుతో చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ఆరోగ్య సదనము 11-వ ప్రకృతి శిబిరము

14-5-43 తారీఖున శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు N. D., D. M., F. T. S. శిబిరవాసులతో సహా ఉదయము 8 గంటలకు పటమటలంకయందు మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతలవారిచే స్థాపింపబడిన ఆరోగ్య సదనమున కరుదెంచిరి. వారందరు సదనమంతయు తిరుగుచు, సదనమందలి వివిధ ప్రకృతి చికిత్సాగృహములను, పలురకముల పరికరములను చూచి, అందలి రోగులను ఒక్కొక్కరిని పరీక్షించిరి.

అంత 11½ గంII కు అవధూతలవారు నివసించు సాధనాశ్రమములో ఫలాహారవిందొసంగబడెను. ఆశ్రమమునందలి ఉచిత మందు చికిత్సాలయము, పుస్తకభాండాగారము, ఆశ్రమవాసుల ధ్యానమందిరములు చూచి ఆనందించిరి.

పిమ్మట అందరు ఆరోగ్యసదనమున కరుదెంచిరి. శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు, బి. ఏ., శిబిరము వారి కందరకు జబ్బు, కూనే మహర్షుల తొట్టిస్నానములు, పలు విధముల ఆతపస్నానములు, వివిధ జల్లు ధారా స్నానములు, విద్యుత్కాంతి స్నానములు, ఒండుస్నానములు, నీటి ఆవిరిస్నానములు, గొంగడి కట్లు మొదలగు పలు తెఱంగుల ప్రాకృతిక చికిత్సల ఆరోగ్యసదనమందలి రోగులకు చేయుచు, ఎవరోగికి, ఏ చికిత్స, ఎంతకాలము, చేయవలసినదియు విశదపరచిరి. తరువాత సదనమందలి "శ్రీ జ్ఞానాంబ ప్రార్థన మందిరమ" మందు అందరు విశ్రమించిరి. అచటికి వచ్చిన చికిత్సార్థులకు శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు తమ సలహాల నొసంగిరి.

5 గంటలకు యోగవ్యాయామ సింహ ప్రొఫెసర్ అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారు తమ సోదర బృందముతో కూడి యోగాసనములు, సూర్యనమస్కారములు, పలురకముల దండెములు, బస్కీలు, వివిధ కండరస్వాధీనత, చలనము, నాడిని హృదయమును ఆపుట, శాండోఫీట్సు మున్నగు పలు తెగల యోగ వ్యాయామ క్రీడల నొనర్చిరి.

అనంతరము ఆరోగ్య సదనమందలి ఉత్తరపు మేడపైన సభ ప్రారంభింపబడెను. నెల్లూరు పట్టణ వాస్తవ్యులు శ్రీ చుండి విశ్వనాథము గారు, బి.ఏ., బి.యల్., అధ్యక్షత వహించిరి. శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు తమ యమూల్యోపన్యాసమును మొదలిడిరి. అందలి సారాంశ మిది. రోగముల కన్నింటికి కారణము అమిత భోగలాలసత్వము, అసహజాహారము, కృత్రిమ విహారమనియు, ప్రకృతియందలి పంచభూతములతోడి అతి సాన్నిధ్య జీవనమే నీరోగమనియు చెప్పుచు, ఆహార మైథునముల గూర్చియు, బ్రహ్మచర్యమును గురించియు విపులముగ నుపన్యసించిరి. బ్రహ్మచర్య వ్రతము చాల దుస్తరమైన దనియు, అతి కఠోరమైనదనియు; కాని మహత్తరమైనదనియు, అట్టి బ్రహ్మచర్య వ్రతదీక్షను కొనసాగించుచున్న శ్రీ సీతారామావధూతలవారు పూజనీయులనియు చెప్పిరి. ప్రకృతి ధర్మముల తృణీకరించుటే అనాత్మ యనియు, అట్టి ఆత్మ లేమియే రోగకారణము, దుఃఖ

కారణమనియు నుడివిరి. ప్రతియుగమందును జ్ఞానమునకును, విజ్ఞానమునకును (Science) సంఘర్షణ వాటిల్లుచున్నదనియు, కాని అంత మందు జ్ఞానమునకే జయము కలుగుచున్న దనియు, అట్లే నేడును సంఘర్షణ జరుగుచున్న దనియు, విజ్ఞాన (Science) ప్రాబల్యమే నాస్తికత్వమునకు దారి యనియు, దేవునిపై అవిశ్వాసము, పొట్టకూటికై కొట్లాటలు నేటి ప్రపంచ అశాంతికి కారణమనియు చెప్పిరి. అన్నిటికన్న ప్రధానమైనది ఆస్తిక్య భావ మనియు, ప్రకృతికిని పరమాత్మకును అవినా భావ సంబంధ మున్నదనియు, పరమాత్మయే లేడన్ననాడు ప్రకృతివైద్యమునకు రానక్కఱ లేదనియు నుడివిరి. మఱియు, శ్రీ అవధూతల వారొనర్చిన మహాత్కార్యమును గూర్చియు (ఆరోగ్యసదనము) వారు చేసిన అతిథిసత్కా రము మరువరానిదనియు, వారుచూపిన ఆద రాభిమానములుచెప్పరాని మహానందభరితుల జేసినవనియు పలికిరి. తరువాత, శ్రీ డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు తాము గాఢ పరిశ్రమ చేయుచున్న కనీనికానిదానమును గూర్చి యుపన్యసించిరి. సదనమందలి కొందరు రోగులకు కనీనికా నిదానముచే వారి వారి జాడ్యములను కనుగొనిరి. పిమ్మట శిబిరవాసు లలో నొకరగు శ్రీ పున్నయ్యగారు పంచ భూతములను గురించి యుపన్యసించిరి. అనం తరము శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు బి.ఏ., "మందు వైద్యముపై నవాల్" అను శీర్షికపై యుపన్యసించిరి. మందు వైద్యవిధానములో వైద్యులుగాని, రోగులుగాని వాటి భ్రమ ప్రమాదములకు నెట్లు లోనగుచున్నదియు, అనివార్యములగు ప్రమాదములకు గురియగుట కెట్టి అవకాశమున్నదియు సహేతుకముగ విమర్శించిరి. మరియు మందువైద్యవిద్యా నైపుణ్యముగల వైద్యవేత్తలు, ఆ వైద్య మందు గాఢపరిచయముగల పలువురు ప్రము ఖులు మందువైద్యమువలన మానవజాతికి కలుగుచున్న యిక్కట్లనుగూర్చి యొసంగిన సందేశములను చదివిరి. పిమ్మట మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతలవారు తమ ప్రాకృత వైద్యదీక్షయే యీ ఆరోగ్యసదన రూపము దాల్చినదనియు, తాము 30 ఏండ్లనుండియు, తమ సతీమణి 18 ఏండ్లనుండియు మొక్క వోని అపక్వాహారదీక్షను సాగించుచున్నా మనియు తమ ప్రాణధనములను యీ సంస్థకై ధారవోయుచున్నామనియు నుడివిరి.

అంత శ్రీ చుండి విశ్వనాథముగారు శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారిని గూర్చియు, ప్రాకృత వైద్యవ్యాప్తికై వారు చేయుచున్న ప్రబల ప్రయత్నముల గురించియు, ఏటేట ప్రకృతి శిబిరములు పెట్టుటకంటె, నొక కళా శాలను నెలకొల్పి యువకులను తయారుచేసిన భారతదేశమందలి మూలమూలలకు యీ ప్రాకృత జీవనవిధానమును చాటి చికిత్సా లయముల నెలకొల్పి ఎంతయో మానవసేవ చేయ వలనుపడుననియు, వారి గురువులగు శ్రీ అవధూతలవారొనర్చిన మహాకైంకర్య మును కొనియాడుచు నుపన్యసించిరి.

పిమ్మట శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు ఆరోగ్యసదనముయొక్క ఆదర్శములనుగూర్చి అందరకు తెలియజెప్పిరి. ఈ యుద్యమ వ్యాప్తికై మరియొక ప్రాకృతపత్రికను నడుపు టావశ్యముగ నున్నదనియు, ప్రకృతి

కళాశాల నొకదానిని నెలకొల్పబోవుచున్నా మనియు, క్షయ, కుష్ఠు రోగులకు ప్రత్యేక భవనముల నిర్మాణము జరుగుచున్నదనియు, యోగవ్యాయామ మందిరము, స్త్రీలకొన్ను లకు ప్రత్యేకభవనము కట్టెద మనియు, టెక్నికల్ స్కూలు నొకదానిని నేడో, రేపో నిర్మించెద మనియు చెప్పిరి. ఇట్టి మా ఆదర్శములకు మాటరూపముననో, ధనరూపముననో, మరి యేరూపమున నైనను తమ శక్తికొలది సాయపడ దేశీయుల నందరిని మిక్కిలి ప్రార్థించుచున్నామని తెల్పిరి. అంత వందనములతో సభ ముగింపబడెను.

రక్తగతమసూచి కుదిరినది

రోగిపేరు ఉమాదేవి. వయస్సు 7 ఏండ్లు.
తండ్రి ఆర్. సాహే, డైరెక్టరు ఆఫ్ ఇన్‌డస్ట్రీస్ అండ్ కామర్స్.
మహాఘనతవహించిన నైజాం ప్రభుత్వము.

30-6-43 నుండి **4-7-43** వరకు మందు వైద్యం చేయించిరి. వారికి రోగముపేరు తేలలేదు. రోగికి సంధించినది. ఆ పిల్లను యిద్దరు మనుష్యులు పట్టుకొని ఆపవలసి వచ్చుచుండెను. నిద్ర లేదు. కాళ్ళుచేతులు చల్లగాను, నెత్తి, కడుపు వేడిగాను ఉండెను. కండ్లున్ను, చెంపలున్ను యెరుపెక్కెను.

5-7-43 తేదీనుండి ఎల్.ఆర్. దాచా హైద్రాబాద్ (దక్కను) ప్రకృతి వైద్యము చేసిరి. రాత్రి, పగలు నీలి అద్దము ఉంచిన దీపపు వెలుతురులో రోగిని పరుండబెట్టిరి. వెన్నుపాముమీద పైనుండి క్రిందికి కుడిచేతి మునివేళ్ళతో తేలికగా రాయుచుండిరి. పొత్తికడుపుమీదను, మలుగుల మీదను మట్టి పట్టీలు వేసిరి. కండ్లమీద ఆకుపచ్చరంగు సీసాలోనుంచిన నూనె రాచిరి. వాననీరు నీలిసీసాలోనుంచి యెండలో నుంచిరి. ఆ నీటిని దినమునకు 8 తూరులు తేపకు అరతులము చొప్పున లోని కిచ్చిరి.

2 గంటలలో పిల్లకు నిద్రపట్టెను. 2 దినములలో రోగము నయమైనది. ప్రతిదినము యెనిమాచేయుచుండిరి. ఆర్. సాహే గారికి స్వయముగా ప్రకృతిచికిత్స తెలుసును. అందువలన వారీ విధానముతో పిల్లను చికిత్స చేయించిరి.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, కేశవరము. (ప. గోదావరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింపబడును. చికిత్సాలయమునందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:—ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు

వైద్య సహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రిప్లైకవరు పెట్టి పైచిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ఏడేండ్లనాడు లాగుకొనిపోయిన కాలు ప్రకృతి వైద్యంవల్ల బాగుపడినది

మూడువందల రూపాయలు పాడుకాగా పద్దెనిమిది ఇంజక్షన్ల వల్ల ప్రయోజనము లేకపోగా నలుబది దినముల ఉపవాసం నన్ను రక్షించినది.

మాది గుంటూరు జిల్లా; చీరాల గ్రామం. నాకు అరవైయేండ్ల వయస్సు. నేను అన్నము వార్చుచుండగా కాలినరము లోపలికి లాక్కొని పోయినందున కాలు పైకి పీకుకొనిపోయినది. అందుచేత నేను పడ్డ బాధ ఇంతా అంతా అనడానికి వీలులేదు. అప్పటి నుండియు నా కాలుతో నడచుటకే వలను పడేది కాదు. మరియు కాలు మడతకు వచ్చెడిదే కాదు. నాటుమందు లెన్నో మ్రింగినాను. ఆస్పత్రిలలోను, ప్రైవేటు డాక్టర్ల దగ్గఱను ఇంగ్లీషుమందు లెన్నిరకాలైనా త్రాగినాను. 18 ఇంజక్షన్లు చేయించుకొన్నాను. మూడు నెలలు తోమించినాను. మొత్తం మూడువందల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టినాను. ఏడు సంవత్సరములు బాధపడినాను. ఏ వైద్యుడూ, డాక్టరూ, ఏమందూ, ఏ చికిత్స గూడా నా బాధ తీర్చలేదు. నా ముసలితనమునకు తోడుగా ఈ బాధ నన్ను రాత్రింబవళ్లు వేధించుచున్నది. ఇంతలో మా మేనల్లుడు తీవ్రమైన ఉబ్బసపు వ్యాధిచే బాధపడుతూ ఇతర వైద్యాలకు వేలకొలది ఖర్చుపెట్టి ప్రయోజనంలేక చివరికి రేపల్లె దగ్గఱ మునులతోట (మోర్తోట) లోని శ్రీరాఘవేంద్ర యోగిగారి దగ్గఱకు ప్రకృతి వైద్యానికి ప్రయాణముకాగా నా బాధ గూడా తగ్గుననే ఆశతో నేను గూడా బయలు దేరినాను. అక్కడ చిరునవ్వుతో కళకళలాడే వారి ముఖమును చూడగానే ఎందువల్లనో నా బాధ తగ్గుతుందనే నమ్మకము కలిగినది. రెండుమాసముల వఱకు పగలు చప్పిడి కూరలతో అన్నమును, రాత్రి ఫలాహారము, దినమునకు రెండుమార్లు తొట్టిస్నానము, వారానికి రెండుమార్లు ఆసిత్యపేటిక ద్వారా ఆతపస్నానము చేయించి తరువాత 40 రోజులు ఉపవాసం చేయించినారు. ఏడు సంవత్సరాలనుండి ఏడ్పించుచున్న బాధ ఏమాత్రమూ లేకుండా పోయినది. అరవై ఏండ్ల ముసలితనములో ఇరవై ఏండ్లనాటి పడుచుదనపుశక్తి కల్గినది. నా మేనల్లుడు గూడ రోగవిముక్తుడై సంపూర్ణారోగ్యం పొందినాడు. ఇంతకుముందు తొట్టిస్నానాలతో, ఉపవాసాలతో రోగులేపోతారుగాని, రోగాలు పోవునా అనుకొనేదాన్ని. వాటిఫలితం ఇప్పుడు బాగా ప్రత్యక్షమైనది. పైసాఖర్చు లేకుండా బాధలన్నీ తీర్చి ప్రాణదానంచేసే ప్రకృతి వైద్య మహిమ తెలిసికోలేక పనికిమాలిన మందులకోసం ఎగబడడం ఎంత బుద్ధితక్కువో బోధపడినది.

ఎంతో ఆదరంతో ఉచితముగా చికిత్సచేసి నాబాధ తీర్చి నాకు శక్తీ, ఆనందమూ దయ రాఘవేంద్ర యోగిగారి ఉపకారం ప్రాణ మున్నంతవఱకూ తలచుకొంటూనే ఉంటాను. ఇతరరోగులుగూడా వారి కాలమూ, డబ్బూ వ్యర్థం చేసుకొనక ఇటువంటి మహనీయులవల్ల ప్రకృతి చికిత్స పొంది కృతార్థులు గావడం మంచిదని నావిన్నపము.

రాయవరపు — వెంకట సుబ్బమ్మ.

అసలు సంగతి

(సత్యమ్)

ఒక చిన్నకథ చెప్పుతాను. ఇది ప్రత్యక్షముగా జరిగినదేగాని యిందులో అతిశయోక్తి యేమీ లేదు. ఒక పెద్దమనిషి ఉన్నాడు. ఈయన యం. ఏ. ప్యాసయినాడు. చాలా సంవత్సరములనుండీ అజీర్ణవ్యాధితో బాధపడుచున్నాడు. ఒక సంవత్సరము నుండి ఆహార విహారములలో మార్పుకొని ప్రకృతి నియమములను విధిగా అనుసరిస్తున్నాడు. రోగము పూర్తిగా కుదిరినది. రోగము నయము కాగానే చూలింతరాలి మాదిరిగా అవ్వీ, యివ్వీ, అన్నీ తిందామని బుద్ధిపుట్టినది. డాక్టరుగారినుండి యెట్లాగైనా పర్మిషన్ తీసికొందామని యీ క్రింది విధముగా ఉత్తరము వ్రాస్తున్నాడు. "నేను కందిపప్పును తినవచ్చునా? పెసరపప్పు చలువ చేయునటగదా, తినరాదా? కొబ్బరిని కోరించి శనగపప్పుతో వండించి తినరాదా! వారమునకు రెండు మూడు పర్యాయములైనా కోడిగుడ్లను రుచిచూడరాదా? మాంసము బలవత్తరమైన ఆహారమటగదా? గాన దానిని వారమునకు ఒకపర్యాయమైనా యెందుకు సేవించరాదు? ఈ పాపిష్టి చప్పిడికూరలను తినలేకుండా యున్నాను. వట్టి అన్నమును తినరాదా. ఈ కఠిన పథ్యము యెన్నాళ్ళు?"

ఒకసంవత్సరమునుండి ప్రకృతి నియమముల ననుసరించుతూ రోగమును నయముచేసుకొన్న పెద్దమనిషి ప్రకృతి వైద్యమూల సూత్రములను (ఆహార విహారములలోని దోషములవలననే రోగము వస్తుంది. ఆహార విహారముల సరిచేసికొనుటవలన రోగము కుదురుతుంది) గ్రహించలేకపోయినాడు. పోనీ, ఓ, న, మాలు రాని వట్టిమొద్దా అంటే అదీ కాదు. సుప్రసిద్ధ విశ్వవిద్యాలయ పట్టభద్రుడు. ఈ మాత్రము సామాన్యజ్ఞానమైనా లేని పెద్దమనిషికి యం. ఏ., పట్టమును ప్రసాదించుట విశ్వవిద్యాలయ లోపముకదూ!

మరొక పెద్దమనిషి ఉన్నాడు. ఈయన ఆరు సంవత్సరములనుండీ మూత్రకోశములోని రాతితో బాధపడుచున్నాడు. దీనికి తోడు బుడ్డ. అలోపతీ, ఆయుర్వేద, యూనానీ, సిద్ధ సాధ్య అన్ని మందులను సేవించాడు. ఇసుమంతయు గుణము కనపడలేదు. ఎనిమిది మాసములనుండి ప్రకృతి సూత్రముల ననుసరిస్తున్నాడు. మూత్రకోశములోని రాయి బయటపడినది. రోగము నయమైనది. ప్రకృతి క్యాంపుకు విద్యార్థిగా వచ్చాడు. ఆ పదిహేనురోజులు శాస్త్రమును యథావిధిగా అధ్యయనము చేసాడు. వండిన పదార్థముల మాని ఫలముల సేవించాడు. శిబిరాధ్యక్షులు రోజు - బియ్యపుఅన్నమును త్యజించి కూరలు పండ్లు యెక్కువగా తింటే రోగములు నమసి పోవునని పదేపదే బోధించారు. ఇవన్నీ విన్నాడు. ఆ పదిహేను రోజులు విధిగా ఆచరించాడు. ఇంటికిపోయి యీ క్రిందివిధముగా ఉత్తరము వ్రాస్తాడు.

"కూరలేకుండా ముడిబియ్యపు అన్నము కడుపునిండా తిందామని ఉన్నది. మీ అభిప్రాయమేమిటి? బుడ్డతో బాగుపడు వారు వట్టి అన్నము తినరాదా?"

పదిహేనురోజులూ శిబిరములో యీ పిచ్చి మనిషి చదువుకొన్న విద్య అంతా వ్యర్థమైపోయింది. శిబిరమునకు విద్యార్థిగా రాక



పోయినా బాగుండెడిది. శిబిరమునకు విద్యార్థిగా వచ్చి యీ సంగతులు వ్రాయుట చాలా విచిత్రముగా నున్నది.

ఇటువంటి ఉత్తరములు చాలావస్తాయి. మచ్చునకుగాను ఒకటిరెంటిని యెత్తివ్రాశాను. ఆఫీసులో కూర్చొని ఉత్తరముల చదువుతుంటే చాలా విచిత్రముగా ఉంటుంది. ఇట్లా అసందర్భముగా ఉండే ఉత్తరాలు చాలా ఉంటాయి. ఈవ్రాతకు తలా తోకా ఉండదు.

ఇంతకీ చెప్పవచ్చిన దేమంటే—రోగి వైద్యుని దగ్గఱకు రాగానే (మన సాంప్రదాయము ప్రకారము) ఫలానా తప్పుచేశావు గాన ఫలానా రోగమువచ్చినది. ఆతప్పులను మానంది రోగము పోదు,అని నచ్చచెప్పాలి. నీకు వచ్చినరోగమును నీవే నయము చేసుకోగలవు, నేను మాత్రము నీకు త్రోవను చెపుతాను. త్రోవను చెప్పుట నావంతు. నయము చేసికొనుట నీవంతు. ఈమాటలు నచ్చ చెప్ప గలిగితిమా అంటే రోగము ను త్వరగా నయము చేసినామన్నమాటే. డబ్బుకు ఆశపడి యీ మూలసూత్రముల రోగులకునచ్చ చెప్పకపోతిమా అంటే మూడుసంవత్సరములు మనము చికిత్స చేసినా ఒకటే. అడుగడుగునకు మనము వారివెంటనే ఉండాలి. ఇది తినవచ్చు, యిది తినరాదు. అని చెపుతూనే ఉండాలి. ఇంత మనము నచ్చచెప్పినా రోగులకు కలిగే సందేహాలకు అంతూ పొంతూ ఉండదు. అడిగినదే పది తడవలు అడుగుతారు. ఒకటే ప్రశ్నను పదిరూపములతో అడుగుతారు. కాబట్టి ఓపికతో రోగులకు మూలసూత్రములను నచ్చ చెప్పండి. ఆరోగ్య సూత్రముల విధిగా ఆచరించితే రోగము త్రోవన రోగమే పోతుంది. మనమేమో సుఖముగా యింటికి చేరుతాము. ఇదీ అసలు సంగతి.

హనుమయ్యా 10 వ వర్ధంతి

24 వ ప్రకృతి వార్షికోత్సవము

9—8—43 ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనమున జరుగును.

ఉదయం	గం. 10 లకు	బ్రహ్మోపాసనము
,,	12	ఫలభోజనము
సాయం	5	ప్రకృతి వైద్యము, నవజీవనములను గురించి

సుప్రసిద్ధుల ఉపన్యాసములు జరుగును. ఎల్లరును విచ్చేయ గోరుచున్నాము.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు,
బెజవాడ. } అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య.
కార్యదర్శి.



రోగుల గొడవ

మైపాడు. తే 29-5-1943

బ్రహ్మశ్రీ డాక్టర్. పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య గారికి.

శాంతస్వరూపా నమస్కారములు —— పూజ్యుడా! తమ దయవలన నేను చాలా అభివృద్ధికి రావలెనని ఆశపడుచుంటిని. నా ఆశలన్నియు అడుగంటుచున్నవి. నా ప్రారబ్ధము నామీద పరిపూర్ణ కటాక్షముతో నీ శిష్యవర్గములోనివానిగా దలచి ఆదరించినవాడవై విసుగుదల లేకుండా, నిదానముగా యీ జాబును చదివి యే ప్రశ్నయు వ్యర్థము కాకుండా అమూల్యమైన, ఫలవంతమైన, సమగ్రమైన సమాధానము యివ్వగలందులకు తమకాళ్ళంటి ప్రార్థించుచున్నాను. మీరు నాకు సలహా నిచ్చినను మీ దయయే. యివ్వకున్నను మీ దయయే. ప్రతి పోష్టుకు తమ జాబు కొరకు పోష్టువద్ద యెదురు చూచుచుండెదను. నేను చికిత్స ముగించుకాలమున తమ సలహా కొరకు యెప్పుడు జాబు వ్రాసినను తిరుగా సలహా నివ్వని కారణమేమో నాకు తెలియదు. యీ దఫాయందైనను నాయందు దయగలవారలై యీ జాబుచూచిన తక్షణం ఆలస్యము చేయక తగుపైన సలహా తప్పకనొసంగవలయునని వేడుకొనుచున్నాను. పోష్టుబిళ్ళలు పంపుకొనుచున్నాను. తమకు నేను ఆజన్మాంతము కృతజ్ఞుడను.

నేనుయిప్పుడు చికిత్స చేసుకొనిన పద్ధతులు యిప్పటి ఘంటప్రకారం ఉదయం ఘం 7 లు మొదలుకొని 8½ గంటల వరకు సముద్రపు అలల నీళ్ళ అంచువెంబడినే నడచుట. 9 ఘంటలకు బావివద్ద ఇనుపబిందెతో అప్పుడు చేదించుకొని తలకు చన్నీళ్ళస్నానము చేయుట. 10 ఘంటలకు తమరు సెలవిచ్చిన ప్రకారము భోజనము. సాయంత్రం 4,4½ ఘంటలకు 6 కిచ్చిలిపండ్లు ఆహారము. 5½ ఘంట మొదలుకొని 7 ఘంటల వరకు వుదయము మాదిరే నడక. వుదయము సాయంత్రము కలసి 3 ఘంటలు నడచెదను. షుమారు 10 మైళ్ళువుండును. 7½ ఘంట నుంచి 1½ శేరు చన్నీటితో రెండుతూరులు యెనిమా చేసుకొనుట- యీ విధముగా చికిత్స ప్రారంభించి యిప్పటికి 22 రోజులు జరిపినాను. నడచుట చాలా కష్టముగా యున్నది. నడచుటకు మారుగా యితర వ్యాయామము అందుబాటుగా వుండునది చెప్పండి. వర్షాలు వచ్చినప్పుడైనను నడకకు మారుగా వేరే సదుపాయము వుండవలెగదా! ప్రతిరోజూ నడచుట చాలా కష్టముగాయున్నది. పనులకు గూడా చాలా యిబ్బందిగా యున్నది. వీలున్నప్పుడెంతయు నడచెదను. నడకకు బదులు ఏమి వ్యాయామము చేయమంటారు. అప్పుడప్పుడు లేచి తిరుగబోవునప్పుడు వొక నిమిషకాలము కండ్లు కనపడనట్లు ఒళ్లు తెలియనట్లు భ్రమకప్పినట్లుండును. నిద్రపోయి లేచిన తర్వాత యేతట్టు పండుకొని నిద్రపోతానో ఆ తట్టు చేయి అరచేయి మోచేయి వ్రేళ్ళు మొదలగు భాగమంతయు మొద్దుబారి తిమ్మిరిపట్టినట్లు నొప్పిగా నెత్తురు ప్రవహింపనట్లుగా చేయి కదలించుటకు గూడా శక్తిలేనట్లు వుండును. ఆ చేయి బాగుగా కదలించి వ్రేళ్ళుకాసేపు ఆడించినతర్వాత గానీ, స్వస్థత చేకూరదు. కామదండముయొక్క కొనభాగమంతయు స్వల్పమైన మంటగా



చురుకుగా, అదొక విధమైన చిమచిమగా వుండును. అట్లనే కాళ్లు పాదములు ఒళ్లు వుండును- మూత్రము కొంచెము బద్ధకముగా యున్నది. అనగా మూత్రము పోసుకున్న తర్వాత గూడ మూత్రమునకు పోవలెనని యుండును. మూత్రము దినమునకు రెండు మూడు తూరులు అగును. మూత్రము ముదిరిన పసుపు రంగువలె వచ్చుచున్నది.

ఈ నెల 8 తేది నుంచి తమ వుత్తరువు ప్రకారం అణుమాత్రమైనను జవదాటక చికిత్స మొదలుపెట్టి 22 రోజులు జరిపినాను. ఇంక తమ ప్రత్యుత్తరము కొరకు ఎదురు చూచుచు 4, 5 తేదుల వరకు చెయ్యగలను. తర్వాత నొకదినమైనను చేయలేను. చాలా కష్టముగా యున్నది. ఇప్పుడు నాలో యెముకలు - నరములు - చర్మము మాత్రము మిగిలియున్నది. కండయనునదియెచ్చోటనులేదు ఆశ్చర్యంగా తగ్గిపోయినాను. - యీవిధముగా తగ్గిపోయినందులకు మా యింట్లో చాలా భయపడుచున్నారు. యీ విధంగా తగ్గిపోయినందువల్ల వేరే ఏమైనా జబ్బులు కలుగునేమో యని మా యమ్మ చాలా దిగులు పడిపోయినది. యితర జబ్బులు రాకుండుటకు - బలియుటకు మందులు తినమనీ - మాంసము - చేపలు గుడ్లు మొదలగునవి తినమనీ - మా యింట్లో నన్ను చాలా తొందర పెట్టుచున్నారు. అట్లా తినిన యెడల యీ పద్ధతులకు ఆ పద్ధతులకు సరిపడక వికటించునేమో యని భయపడి తమకు జాబు వ్రాసుకున్నాను. నేను బలియుటకు, శక్తి పొందుటకూ - నన్ను ఏవిధమైన ఆహారము తీసుకోమంటారు? నా ఆరోగ్యము ఎట్లున్నను - మా తల్లి దిగులుపడి శుష్కించిపోకుండుటకుగా ఆమె కొరకై ముఖ్యంగా యథాప్రకారము బలసిన వాడనై ఆమెను సంతోష పెట్టవలెను. కాబట్టి కొలదిదినములలోనే బలియుటకు ఏ రకమైన ఆహారము తీసుకోమంటారు? 3,4 రోజులనుంచి కొద్దిగా ఆకలి కలుగుచున్నది - రెండు పూటలు అన్నము తినవలెనని యున్నది. మాంసము - కోడిగ్రుడ్లు చేపలు మొదలగునవి తిననిదే శక్తి కలుగదనిన్నీ కండపట్టదనిన్నీ అందరూ చెప్పుచున్నారే. నిజమేనా? యెంతకాలము మాంసము - కోడిగుడ్లు - చేపలు మొదలగునవి నేను వాడగూడదు? - బలియుటకు యివి తప్ప వేరే ఆహారములు లేవా? - యింకా ఎంతకాలము వుప్పు - పులుసు - కారము నేను వాడకుండవలెను. చాలా కష్టముగానున్నది - యెవరైనను మలబద్ధకము పోవుటకు సముద్రపు యిసుకను వాడుకొను పక్షములో ఆ యిసుకను యేవిధముగా తయారు చేసుకోమంటారు. యే పద్ధతిగా వాడుకోమంటారు - నేను నడచునప్పుడు అంతగా చెమట పట్టదు. నాకు 6,7 సంవత్సరముల నుంచీ కొద్దిగా చెముడున్నది. ఇప్పుడు గాలి వీచునప్పుడు మాట్లాడునప్పుడు చెవిలో గింగురుమని ధ్వని కలుగును. శ్వాస విడచునప్పుడు చెవిలోనుండి గాలి వచ్చినట్లుండును. యేమి చికిత్స చేయమంటారు - నా దేహములో చమురుగానీ నెత్తురుగానీ కొవ్వుగానీ తడిగానీ లేనేలేదు. ఎప్పుడూ నా శరీరము యెండిపోయినట్లుండును. నేను తగ్గిపోయిన విషయములో మీరే నన్ను స్వయముగా చూచిన యెడల నా మీద తమకు దయ కలుగకపోదు. నేను చాలా తగ్గి నలుపు చిక్కిపోయినాను. మసిబొగ్గువలె నల్లగా అయిపోయినాను. నాలో కండయనునది లేనేలేదు. నెత్తురు



కూడా లేనే లేదు. నేను చెప్పునది అబద్ధము కాదు. వెండ్రుకల చిక్కు లేకుండా చాలా విపరీతముగా వూడి బట్టతల యగుచున్నది. వెండ్రుకలు వూడకుండా నలుపుగా చిక్కగా వచ్చుటకు యేమిచేయమంటారు. నా యందు పరిపూర్ణకటాక్షముతో - విసుగుదల లేకుండా యీ జాబును నిదానముగా చదివి యే ప్రశ్నయు వ్యర్థము గాకుండా తగు సలహాల నిచ్చెదరని నమ్ముచున్నాను. ఎట్టి ఆహారము తీసుకొనిన యెడల క్రింద చెప్పబోవు గుణములు కలుగునో అట్టి ఆహారము చెప్పవలెను.

1. శరీరము తెల్లగా మృదుత్వముగా నిగనిగగా కాంతితో కూడుకొని యుండు నదిగా వుండవలెను.
2. కండపుష్టి - రక్తవృద్ధి - యింద్రియశక్తి బాగుగా కలుగవలెను. ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తి కలుగవలెను.
3. వెండ్రుకలు నల్లగా గుబురుగా రావలెను.
4. మెడ దవుడలు బుగ్గలు బలియవలెను. నేను చాలా తగ్గియున్నాను. కాబట్టి నా యందు దయవుంచి వీటికి తగువైన సలహాల నివ్వవలెనని మిమ్ము మిక్కిలి ప్రార్థించుచున్నాను.

అక్రోటు - పిస్తా - సీమ బాదం - బాదం ముంతమామిడి పప్పు - చారపప్పు పచ్చి కొబ్బరి - తినవచ్చునా? యెంతకాలము తినగూడను. అవితినేయెడలయే పద్ధతిగాతినవలెను. ఎప్పుడు తినవలెను. ఎన్ని తినవలెను. పచ్చి కొబ్బరిగాని యెండు కొబ్బరిగాని కూరలలో వాడుకొన గూడదా? పెసర పప్పు కంది పప్పు శెనగపప్పు కూరలలో వాడుకో వచ్చునా? నేను యివి అన్నిటినితిని 7,8 నెలలు కావచ్చుచున్నది. లడ్డు జిలేబి మొదలగు పిండివంటలునిరభ్యంతరముగా వాడవచ్చునను కొంటాను. గర్భిణీస్త్రీవలె తినవలెననియున్నది. మినపవడలు నేతితో కాల్పించుకొని తిన గూడదా— ఆవుగుమ్మడిపాలు వుదయమున త్రాగకూడదా? రాత్రిపూట ఆవుపాలు కాచినవి, అన్నములోగానీ వేరుగాగానీ త్రాగగూడదా? పెరుగు వాడకూడదా? నేను గోధుమ అన్నము తినవచ్చునా. మూండ్రెల కాలము పోవుచున్నది. తినగూడదా? వుప్పు, కారము, పులుసు లేకుండా అన్నము తినుట చాలా కష్టముగా యున్నది—తినలేను. మా జమీందారుగారు చికిత్స పొందు విషయములో వారికిగూడ నడక వుండవలెనా? వుప్పు కారము, పులుసు కూడదా? మాంసాహారము పనికిరాదా. నేను తగ్గిపోయినందులకు వారు చాలా భయపడి పోయినారు—

నా శక్తియున్నంతవరకు ప్రకృతిపత్రిక చందాదారులను విరివి చేసెదను. ఆ జన్మాంతము తమకు కృతజ్ఞుడను. ఆహారములోనే అన్ని గుణములు కలుగునట్లు సలహా నివ్వవలెను. అన్నిటికీ విపులముగా జవాబువ్రాయండి.

దయవుంచండి.

వేమిరెడ్డి శేషాద్రిరెడ్డి,
(నెల్లూరుజిల్లా) మైపాడు.

చందాదారులకు హెచ్చరిక

కాగితము కరువు వలన తగినన్ని ప్రతులే అచ్చు వేయుచున్నాము. తమ ప్రతులను యితరుల కిచ్చి, పోగొట్టుకొన్న వారు ఎంత వెల యిచ్చినాగూడా పోయిన ప్రతులను మేము పంపజాలమని మనవి.

—మేనేజరు.

వేమారెడ్డి శేషాద్రిరెడ్డికి జవాబు

ఆశీర్వచనములు

నీవు వ్రాసిన కార్డు అందినది. సంగతులు తెలిసినవి. జవాబు వ్రాయుట ఆలస్యమైనది. నడచుట కష్టముగా నున్న ఆపి వేయుము. కష్టముతో మాత్రము చేయకు. ఆరుబయట నడక తప్ప వేరు వ్యాయామము నీవు చేయవద్దు. రెండుపూటలు అన్నము తినవలెనని యున్నదంటివి. మొదటి పూట తిన్న అన్నమే జీర్ణము కానిది, రెండవపూట మెందుకు తినెదవు. అన్నము తక్కువగను కూర యెక్కువగ తినుము. అన్నవు పరిమితిని పెంచవద్దు. వేడిచేసి మూత్రము ముదురు పసుపురంగుతో వచ్చుచున్నది. చలవచేయు కూరలు, పండ్లు తింటేనేగాని మూత్రము రంగు విరగదు. మాంసము కోడిగుడ్లు తిన్ననూ బలవవు. నోటి ఆకలితో నీ విట్లు వ్రాయుచున్నావు. మందులు మాత్రము పుచ్చుకొనకు. హానిచేయును. మా వైద్యపద్ధతులను అవలంబించినంత కాలము మాంసము, కోడిగుడ్లు మానవలెను. ఏటి యిసుకలోని గండ్రయిసుకను నీటితో కలిపి త్రాగవచ్చును. అట్లయిననూ నీ మలబద్ధకముపోదు. ఆహారవిహారములలో మార్పురానిది అది అంతరించదు. చెవిలో చన్నీరుపోసి రెండు నిమిషాల కాలము ఉంచి బయట పారపోయుము. ఇట్లు 5 పర్యాయములు చేయవలెను. ఉదయము సాయంకాలము రెండుపూటలా చేయవలెను. నీకు ఆరోగ్యము కలిగితేనేగాని నీవు చెప్పిన గుణములు కలుగవు. అక్రోటు, పిస్తా, సీమబాదం, ముంతమామిడిపప్పు, చారపప్పు, పచ్చికొబ్బరి, కందిపప్పు, శనగపప్పు, పెసరపప్పు వగైరాలన్నీ నీకు పనికిరావు. లడ్డు, జిలేబీ, పిండివంటలు అసలే పనికిరావు. ఆవుపాలను మానుము. పెరుగు వాడరాదు. గోధుమ అన్నము తినరాదు.

ముంజెలకాలము గడచిపోయినను మళ్ళీ వచ్చును. నీ ఆరోగ్యము పోతే మళ్ళీ రాదు. బ్రతుకు నందు ఆశ పెట్టుకొన్నంత వరకును మేము చెప్పిన పద్ధతులను అన్నిటిని అనుసరించుము. లేనిచో మానివేయుము. ఇంత తీవ్రముగా వ్రాసినానని అధైర్యపడకు.

పు. వెం. రా.

పత్రిక ఆలస్యమునకు గమనిక

కాగితముల కరవువలన ఏర్పడిన పరిస్థితులవలన పత్రికాప్రకటన చాల కష్టమైపోయినది. ఇట్టి పరిస్థితులయందు ఆంధ్రగ్రంథాలయ ప్రెస్‌వారి పట్టుదలవలన చేతితో తయారైన కాగితము లభ్యమగుచున్నది. అయినను చేతితో తయారుచేయవలసియుండుటచేత కొంచెము ఆలస్యము కాక తప్పుటలేదు. చదువరులు ఈ యాలస్యమునకు మన్నించెదరుగాక.

ఇట్లు,

పుచ్చా వెంకటరామయ్య,

సంపాదకుడు.

ఉబ్బసము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యమ్. డి.

దీనినే ఆయుర్వేదము 'శ్వాస' అను పేరుతో పిలుస్తుంది. ఇంగ్లీషు వైద్యులు దీనినే బ్రాంకియల్ ఆస్తమా (Bronchial asthma) అనెదరు. ఉబ్బసము కేవలము శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాధి అయితే, వాడుకలో ఉబ్బసపు దగ్గు అని కూడా వాడుట కద్దు. నిజానికి శ్వాస విభాజకము (Diaphragm) వద్దనుండి బాధను కలిగిస్తుంది. అయితే దగ్గుమాత్రము 'కసతి, కంఠాత్ ఊర్ధ్వం గచ్ఛతి' అను వ్యుత్పత్తిచేత దగ్గు కంఠమును యెక్కువగా బాధించి బయటకు వచ్చును. ఒకేకారణముచేత కాస, శ్వాసలు రెండును పుట్టును గనుక శ్వాసతో అప్పుడప్పుడు కాసకూడ కలిసి ఉండుటయును కలదు. అందువలననే సామాన్యముగా ఉబ్బసము శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాధి అయినప్పటికిని దీనిని సామాన్యముగా దగ్గుతో కలిసి ఉన్నట్లే భావించుట కద్దు.

ఉబ్బసము అనగా శ్వాస. ఇది యెందుకు కలుగుతుంది? ఏయే రూపములు పొందుతుంది? ఏయే చికిత్సలచేత నయమవుతుంది? అనే విషయాలు యీ వ్రాతయొక్క ఉద్దేశ్యము. ఉబ్బసపువ్యాధి సామాన్యముగా కుదురుచునే ఉంటుంది. కాని ఉబ్బసపురోగి సామాన్యముగా తన దురలవాట్లను మానలేడు. ఆ దౌర్బల్యమే లేకపోయిన యెడలను, రోగి చికిత్సా నియమములను క్రమముగా పాలించే యెడలను రోగము తప్పకుండా నయమగును. కష్టసాధ్యముగా నయము కాదగిన ఉబ్బసపు రోగమైనప్పటికినీ ప్రకృతి చికిత్సానియమములను నూటికి నూరుపాళ్లు క్రమముగా నడిపే యెడల సులభముగానే నయమగును. అయితే యితరరోగాలవలె ఒకతడవ పూర్తిగా నయమైన తరువాత మళ్లీ రాదు - అని చెప్పుటకు వీలులేనిది యీ పాడురోగము. ఏరోగమన్నా పూర్తిగా నయమైన తరువాత రాకపోతే రాకపోవచ్చునుగాని, ఉబ్బసపు రోగము మాత్రము తప్పక వస్తుంది. అందువల్ల యావజ్జీవము ప్రకృతి జీవననియమాల ననుసరించినవానికే ఉబ్బసపు రోగమును తప్పించుకొనుటకు వీలున్నది. మరొక మార్గము లేదు. ఇందు కనేకచోట్ల జన్మాంతరములో బ్రహ్మహత్యచేసిన వానికే ఉబ్బసపువ్యాధి వస్తుంది అనేమాట వ్యాప్తిలో నున్నది. ఉబ్బసవ్యాధిని గూర్చి మరొకవిషయమును కూడా చెప్పవచ్చును. ఏమంటే రాత్రిపూట శ్వాసబాధ కలిగేటప్పుడు మాత్రము రోగి తిరిగి తెల్లవారుతుం దనీ, తాను బ్రతుకుతా ననీ అనుకోడు. ఆ శ్వాసావరోధముతో బాధపడుట కన్న మరణమే వరణీయ మనికూడా అనుకొనుట కద్దు. ఆ బాధ అనుభవించువానికి వేద్యమేగాని మరొకనికి తెలియదు. నిజము చెప్పవలెనంటే శత్రువుకైనా యెట్టి బాధైనా రావచ్చుగాని యీ ఉబ్బసము మాత్రము వద్దు. బ్రహ్మహత్యవల్ల యీ రోగము వచ్చు ననుమాట నిజమే కావచ్చు. లేకపోతే యింతబాధ ఉండుటకు వీలులేదు.

రోగకారణములు

కారణములు ప్రత్యక్షములనీ, పరోక్షములనీ రెండువిధములుగా చెప్పవచ్చును. ఆయుర్వేదము యిట్లు చెప్పింది.

శ్లో. విదాహిగురు విష్టమ్భి
రూక్షాభిష్యన్ది భోజనైః।
శీత పానాశనస్థాన
రజోధూమాతపానిలైః ॥౧॥
వ్యాయామకర్మభారాధ్వ
వేగాఘాతాపతర్పణైః।
హిక్కా శ్వాసశ్చ కాసశ్చ
నృణాం సముపజాయతే ॥౨॥

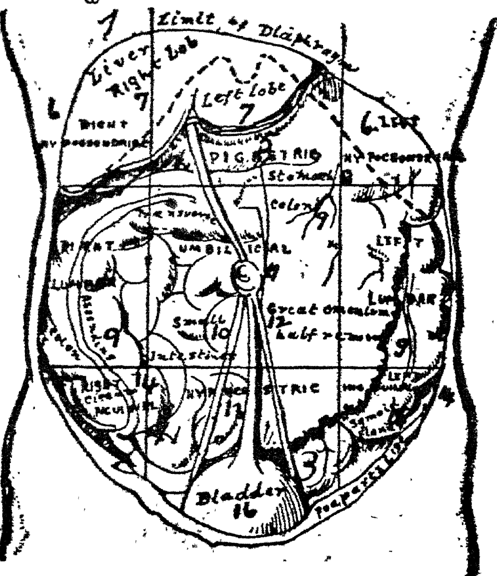
పై శ్లోకములందు ఆ కారణములు పేర్కొనబడినవి. పరోక్ష కారణాలుగా 1. వ్యాయామకర్మ 2 భారము మోయుట 3 త్రోవన నడచుట 4 మలమూత్రాదులను నిరోధించుట 5 తృప్తిగా తినకపోవుటను పేర్కొన్నది. ప్రత్యక్ష కారణాలుగా విదాహికరమైనట్టియు జీర్ణము కానట్టియు, మలబద్ధకమును కలిగించునట్టియు, వేడిని పుట్టించునట్టియు, జలుబును పుట్టించునట్టియు ఆహారములను తినుటయు, మిక్కిలి శీతలమైన ఆహారమును జలమును తీసికొనుటయు, శీతలప్రదేశములందు నివసించుటయు పేర్కొనబడినవి. తత్కాల ప్రత్యక్ష కారణాలుగా 'రజో ధూమ ఆతప అనిలైః' అనగా ధూళి, పొగ, పీల్చుటయు భరింపరాని యెండయందును, గాలియందును, తిరుగుటయు, చెప్పబడినవి.

ఇంగ్లీషు వైద్యులు శ్వాసవ్యాధి కేవలము నాడీవ్యాధి యనియు, శ్వాసబాధ కలిగినప్పుడు తన్న మిగతా కాలములలో ఊపిరితిత్తులలో గాని, వాయునాళములలోగాని యెట్టి రోగ కారణాలు కాన్పించుటలేదనియు చెప్పెదరు. మోగించి చూచినా, లోపలి ధ్వనులను చెవి గొట్టముల (Stethescope) తో విన్నా కూడా, ఊపిరి తిత్తులు నిర్మలముగా నున్నట్లే తెలుస్తుందనిన్నీ చెప్పెదురు. ధూళి, పొగ పీల్చుట, చల్లగాలి మొదలైన వాటియందు తిరుగుట వీనిని ప్రత్యక్ష కారణాలుగా ఉదహరించి నప్పటికీ వివిధరోగులందు వివిధకారణములు కనబడుననిన్నీ, ఫలానా కారణము చేతనే యీ రోగము వచ్చునని చెప్పుటకు వీలులేదని అనెదరు.

అయితే మన ప్రకృతివైద్యమునకు, దీనిని గురించి నిస్సంశయమైన జ్ఞానమున్నది. ఆయుర్వేదము చెప్పిన ఆహార విహారముల యందలి లోపములవలననే శ్వాసవ్యాధి వచ్చుచున్నదని మనకు తెలుసును. దానిని యేవిధముగా సర్దుబాటు చేయవలెనో చిరకాలముగా మనకు తెలిసియే యున్నది. స్వాభావిక నియమములను పాలించుటచేతనే అన్ని రోగములు యెట్లు నయమగుచున్నవో అట్లే ఉబ్బస వ్యాధికూడా తప్పకుండా నయమగుతుంది. చిరకాలము మందులతో దేహమును పాడు చేసుకొంటే తప్ప ప్రతి ఉబ్బసపు రోగి మన వైద్యములో ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. కళ్లకు కట్టినట్లు ఉబ్బసపురోగి కారణముల చెపితేగాని చికిత్స పొందే రోగి తానెట్లు ప్రవర్తించవలసినదీ తెలుసుకొనేటందుకు వీలులేదు. కనుక ఇచ్చట వాటిని పేర్కొనుచున్నాను. దేహమునందు ఆరోగ్యము నిలిచిఉండుటకు దేహమున రెండువిధముల కర్మలు జరుగుచున్నవి. (1) స్వీకరణ (2) బహిష్కరణ. ఈ రెండుకర్మలు కలిసిన జీవనక్రియ యనిపేరు. స్వీకరణ అవయవములలో జీర్ణమండలము ప్రధానము. హృదయకోశము కూడా శ్వాస కోశములతో కలుపుకొని స్వీకరణ అవయవము గానే చెప్పవచ్చును. జీర్ణమండలమునందు,

జలసంబంధమైనట్టియు, ఘనసంబంధమైనట్టియు పదార్థములు వచనము చేయబడును. హృదయమునందు ప్రాణవాయువు స్వీకరింపబడును. దేహమునందలి వివిధఅవయవములలో హృదయమునుండి బయలుదేరిన రక్తము ప్రాణవాయువును నిక్షేపము చేయును. కొంత రక్తము మెదడునకుపోయి మెదడునకు ఆహారమగును. దీనిని స్వీకరణక్రియ అని చెప్పవచ్చును. బహిష్కరణ క్రియ చెప్పేటప్పుడు మూత్రసంబంధమైన అవయవములు, ప్రేగులతో కూడిన మలకోశము, ఆపాదమస్తకము వ్యాపించియున్న చర్మము, హృదయమునుండి నాసికవరకు వ్యాపించియున్న గాలిగొట్టములు ప్రధానముగా చెప్పవచ్చును. ఆహారమునందు కలిగే లోపములవల్ల జీర్ణకోశము, పెద్దప్రేగుయొక్క పైభాగము, చిన్న ప్రేవులలో కొంతభాగము, విభాజకమునకు అడ్డుతగిలి విభాజకమును పూర్తిగా క్రిందకు రానీయక విభాజకమును నిరోధించును. అందువల్ల శ్వాస సక్రమముగా స్వీకరింపబడదు. ఊపిరితిత్తులద్వారా పోవలసిన బొగ్గుపులుసుగాలి పూర్తిగా వెలువరింపబడక పూర్వమే మరో శ్వాస తీసికొనవలసి వస్తుంది. క్రింద నిరోధము జరుగుటచేత సంపూర్ణముగా ప్రాణవాయువును తీసికొనుటకు వీలులేదు. అందువల్ల దేహమునకు కావలసిన ప్రాణవాయువు లభించదు. దేహమునుండి బయటకు పోవలసిన బొగ్గుపులుసుగాలి బయటకుపోదు. అందువల్ల హృదయము మిక్కిలి బలముగా శ్వాసావయవములను కదలించుటకు ప్రయత్నము చేయును. క్రింద విభాజకముయొక్క అడ్డంకిపైన వాయునాళములలో బొగ్గుపులుసు గాలి ప్రవించి ఘనీభవించి పీల్చినధూమము, ధూళి మొదలగు వానిచే కలిగిన అడ్డంకి యీ రెంటిమధ్య శ్వాసకోశములో మండిపోయే వేడి. మాలిన్యములను వెలువరించుటకు బ్రిబలమైన ప్రయత్నము జరుగుతూ ఉంటుంది. శ్వాసకోశాలు బొగ్గుపులుసుగాలితో మిక్కిలి విరివి చెందుతవి. వెదురు గొట్టమునుండి గాలి ఊదినట్లు మోతలు వినబడుతవి. భరించరాని బాధ కలుగుతుంది.

మలమును పోగుచేసే పెద్ద ప్రేగునందు ఎక్కువగా మలము చేరియుండినపుడు విభాజకమునకు ఒత్తిడి తగులును. వివిధ అవయవములకును విభాజకమునకును గల సంబంధమును చెప్పుటకుగాను యీ బొమ్మను చేర్చుచున్నాము.



1-వ పటము

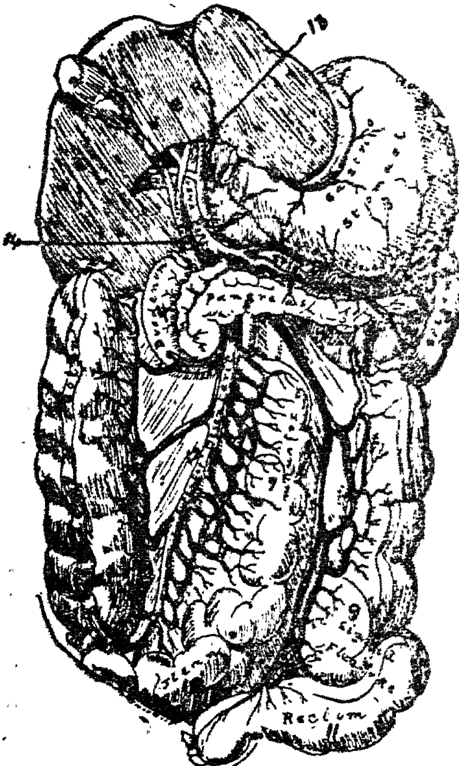
ఉదరమునందలి యవయవములు

1 విభాజక దిగువభాగము (Limit of diaphragm)

2 క్రిమిక (Appendix)

3 మలాశయము (Rectum)
4 పెద్దప్రేగు మొదలు (Caecum)
5 స్వాధిష్ఠానము (Solar plexus)
6, 6 కుడియెడమ డొక్కలు (Rt. & Lt. Hypochondriae)
7, 7 పైత్యకోశమునందలి కుడి యెడమ తిత్తులు (Right & Left lobes of liver)
8 జీర్ణాశయము (Stomach)
9, 9, 9 పెద్దప్రేగు (Colon)
10 చిన్నప్రేవులు (Small intestines)
11 నాభి (Umbilica)
12 అంత్రవేష్టనము - మందమైన భాగము (The great omentum)
13 హైపోగాస్ట్రిక్ నాడి
14, 14 లింగ కవాటములు (Right & Left inguinal)
15 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
16 మూత్రకుతి త్తి (Bladder)

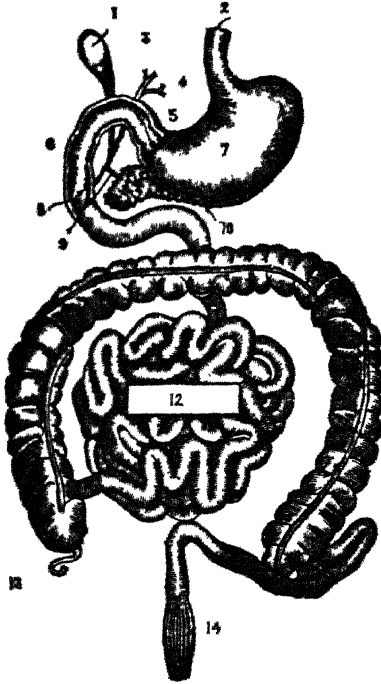
ఇంకొక పటమును యిచ్చుచున్నాను. ఇందులో జీర్ణకోశము యొక్క వివిధభాగములు స్పష్టముగా కనుబడుతవి.



2-వ పటము

1 పైత్యకోశము (Liver)
2 చేదుకట్టు (Gall bladder)
3 జీర్ణాశయము (Stomach)
4 ప్రథమాంత్రము (Duodenum)
5 క్లోమకము (Pancreas)
6 ఊర్ధ్వముఖాంత్రము (Ascending colon)
7 చిన్నప్రేగులలో పై భాగము (Jejinum)
8 ప్లీహము (Spleen)
9 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
10 చిన్నప్రేగులలోని దిగువభాగము (Ileum)
11 మలాశయము (Rectum)
12 అంత్రవేష్టనము యొక్క పై భాగము (Superior mesentric)
13 పైత్యకోశ ధమని (Hepatic Artery)
14 జీర్ణాశయ సిర (Vena portae)
15 ప్లీహసిర (Selenic vein)

ఇంకా వివరముగా తెలియుటకుగాను యింకో బొమ్మను కూడా యిస్తున్నాను



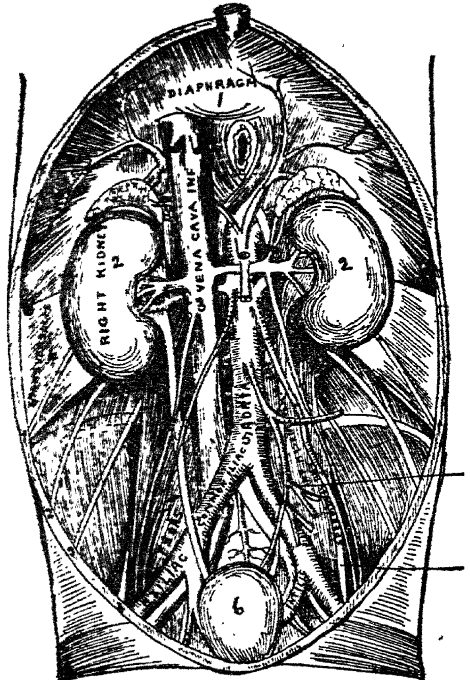
3-వ పటము

జీర్ణమండలము

1 పిత్తాశయము (చేదుకట్టు)
2 జీర్ణాశయ ముఖద్వారము
3, 4 పైత్యవాహిక
5 అంత్రముఖము
6 సూక్ష్మాంత్రముయొక్క మొదటిభాగము
7 జీర్ణాశయము
8 మధువాహిక
9 వృక్కకములు
10 ప్లీహము
11, 11 స్థూలాంత్రము (పెద్దప్రేగు)
12 సూక్ష్మాంత్రము (చిన్నప్రేగు)
13 క్రిమిక (క్రిమిక పైఃల లంబిక)
14 పురీషనాళము

ఎందుకు యిన్ని బొమ్మలు యిస్తున్నానంటే జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవములకు పై ఆవరణగా విభాజకము ఉన్నదనిన్నీ, ఆ విభాజకము సంపూర్ణముగా క్రిందకూ మీదకూ ఆడుటకు వీలుంటేగాని శ్వాసక్రియ సక్రమముగా నడవదనిన్నీ, అందువల్ల శ్వాసకోశములలో మాలిన్యములు లేకపోయినప్పటికినీ జీర్ణమండలములోని అవయవముల ఒత్తిడివలన విభాజకము తిన్నగా కదలదనిన్నీ అందువల్ల శ్వాసకు అడ్డంకి కలుగుతుందనిన్నీ గ్రహింపగోరెదను.

ఈ క్రింద మరొక పటమును యిచ్చుచున్నాను.



4-వ పటము

1 విభాజకము (Diaphragm)
2, 2 మూత్రపిండములు (Kidneys)

3 దిగువ బృహత్సిర (Vena cava inferior)
4 (Psoas)
5 బృహద్ధమని (Aorta)
6 మూత్రపుతిత్తి (Bladder)
7..................
8 అంత్రవేష్టనమునందలి ధమని (Inf. mesentric Artery)
9 శుక్లసంబంధమగు ధమని (Spermatic Artery)

ఈబొమ్మలో వీపువైపునుండి విభాజకముయొక్క రూపముచూపబడినది. అక్కడ మూత్రపిండములకువిభాజకముఅనిఉన్నది. అందువల్ల మూత్రపిండములలోని దోషములవల్లనున్నూ విభాజకము యొక్క గతియందు మార్పులు కలుగును. ఇకముందు శ్వాసకు సంబంధించిన రాసాయనిక (Chemical) కారణములను పేర్కొంటాను. పొగ, ధూళి మొదలగునవి పీల్చుటవలన అది వాయునాళములో చిక్కుకొని సంపూర్ణముగా శ్వాస పీల్చుటకు అడ్డంకిగా నుండును. చల్లనిగాలి పీల్చినపుడు దుర్బలమైన వాయునాళములు ముడుచుకొనుటవల్ల కూడా శ్వాస సంపూర్ణముగా రాక బాధను కలిగించును. ఈ అడ్డంకులు ప్రకృతికారణము లని చెప్పవచ్చును.

చల్లనిగాలిలో తిరుగుటవలన చర్మమునందలి స్వేదగ్రంథులు ముడుచుకొనును. అందువల్ల చర్మము నుంచి బయటకు వెళ్ళవలసిన జలరూపము బయటకు పోక రక్తములోనే మిగిలిపోవును. అప్పుడది మూత్రపిండముల ద్వారా బయటకు పోవుటకు ప్రయత్నము చేయును. అందువల్లనే శీతకాలమునందును, వర్షము కురిసినరోజునను మూత్రము యెక్కువ పరిమితిగా, యెక్కువతూరులు అగును. వేసవికాలమందుఅట్లుగాక మూత్రపరిమితి తగ్గి వికసించిన రోమకూపములనుండి చెమట యెక్కువగును. అందువల్ల చల్లని అన్నము చల్లని ప్రదేశములలో ఉంచుట శ్వాసవ్యాధిని తగ్గించక యెక్కువ జేయును.

ఇక రాసాయనిక కారణాలుగా యీ క్రింది వానిని పేర్కొనవచ్చును. దేహములోనుండు మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు నాల్గువిధములగు అవయవము లున్నవని యిదివరకే చెప్పినాము. ఘనరూపమైన మాలిన్యాలు మలకోశము ద్వారాను, ద్రవరూపమైన మాలిన్యాలు మూత్రకోశముద్వారాను, వాయురూపమైన మాలిన్యాలు శ్వాసకోశముల ద్వారాను బయటకు పోవును. చర్మముద్వారా వాయురూపమైన మాలిన్యాలే గాకుండా, ద్రవ ఘనరూపములైన మాలిన్యాలు వెడలిపోవుట మనము చూచుచునే ఉన్నాము. మలకోశము దుర్బలముగా నున్నప్పుడు అందుండి వెడలిపోవలసిన మలినములు పూర్తిగా వెడలి పోనందువలన మిగతా మలమోచకావయవములు, అనగా మూత్రకోశము శ్వాసకోశములు, చర్మమువంతులూ వేసుకొనిఆభాగమును వెలువరించును. ఇట్లే యీ బహిష్కార్యావయవములలో యే ఒకటి దుర్బలమైనా మిగిలిన బహిష్కార్యవయవములు వాటిని వెలువరించుట దేహముయొక్క సామాన్యధర్మమైయున్నది. అందువల్లనే శ్వాసకోశములలో రోగము రావలెనంటే మలమూత్రకోశములు, చర్మము యీమూడు అవయవములలో యే ఒకటో, రెండో, మూడో దుర్బలమైతే గాని రాదు. స్త్రీలకు యింకొక అవయవము కూడా చెప్పవలసియున్నది. స్త్రీ ఋతుమతి యైనది మొదలు

తిరిగి వయస్సు మళ్లి ఋతువు ఆగిపోవువరకును ప్రతినెలా వెడలవలసిన ఋతుసంబంధమైన రక్తముద్వారా ఆమె దేహము నందలి మాలిన్యములు కూడ వెడలిపోవు చుండును. అందువల్ల స్త్రీలకు ఋతువుచిహ్నా మేర్పడిన మొదలగాని, ఋతువు కావలసిన పరిమితికన్న తగ్గి అగుచుండినగాని శ్వాసకోశవ్యాధులు వచ్చుటకు కారణమగును.

ఇందు ఒకటొకటే చర్చించెదము. మలబద్ధకమునకు పెద్దప్రేగునందును, చిన్నప్రేగుల యందును మలముచేరి యుండినప్పుడు విభాజకమునకు కలుగు యాంత్రికమగు ఒత్తిడివలన పుట్టే శ్వాసావరోధమునుగూర్చి యిదివరకే వ్రాసినాము. పెద్దప్రేగులో మలములు నిలిచి మురుగుచున్నప్పుడు అందుండి పుట్టు దుర్వాయువులు వెడలిపోవుటకు మార్గము దొరకక సిరలలోనికి యింకి,అచ్చటినుండి హృదయమునకు చేరినప్పుడు హృదయము వెలువరించవలసిన బొగ్గుపులుసుగాలి పరిమితి పెరుగును. అందువలన హృదయమునందు యీడ్పు (సంకోచము) కలుగును. అందువలననే శ్వాసావరోధమునకు ముందుగా హృదయములో నొప్పి కలుగును. హృదయములో యేదో బరువున్నట్లు దించుకుపోతుంది. ఈ దుర్వాయువులవలన హృదయమునందు ప్రతిక్రియగా ఉద్రేకము కలుగుతుంది. పాము బుసపెట్టినట్లు, మదించిన యెద్దును కట్టివేస్తే బుసపెట్టినట్లు హృదయకోశమునుండి దుర్వాయువులు శ్వాసకోశములోనికి వచ్చిచేరును. శ్వాసకోశములు వెలువరించవలసిన దుర్వాయువుల పరిమితి పెరిగిపోతుంది. చల్లని అన్నపానములు, చల్లనిచోట నివాసముల వలన వాయునాళములు ముడుచుకొనును. అందుచేత యిరుకు నందులోనుండి మితము తప్పిన గాలి వెడలవలసి వస్తుంది. పుపుసము యొక్క వైశాల్యము యెక్కువగును. ఇరుకు నందులనుండి గాలిపోతుంది గనుక వెదురు గొట్టమునుండి ఊదినట్లు మోతవినవడుతుంది. ప్రక్కలు దించుకుపోతూ ఉంటవి. శ్వాసకోశములలోనుండి వెడలవలసిన అంగారానల వాయువు పూర్తిగా వెడలక పూర్వమే హృదయము మళ్లీ క్రొత్తదుర్వాయువుల పంపుతుంది. సామాన్యముగా ఆరోగ్యవంతులుగా నుండువారికి గాలి లోపలికి పీల్చుట కష్టము. బయటకు వదలుట తేలికగా వుంటుంది. ఉబ్బసవ్యారోగికి మాత్రము గాలిని లోపలకు పీల్చుట తేలిక, బయటకు వదలుట కష్టముగా వుంటుంది. కనుకనే మలబద్ధకము లేకుండా ఉంటే సామాన్యముగా ఉబ్బసము తగ్గివస్తుంది. మలబద్ధకము ఉబ్బసమునకు ప్రత్యక్ష కారణముగాను పరోక్షకారణముగాను కూడా ఉంటుంది. యాంత్రిక కారణముగాను రాసాయనిక కారణము గాను కూడా ఉంటుంది. అందువలననే ఆయుర్వేదము,

శ్లో. విదాహి గురువిష్టంభి
రూక్షాభిష్యంది భోజనైః" అంటుంది.

మూత్రము సక్రమముగా వెడలకపోయినా కూడా ఉబ్బసము వస్తుంది. మనము తిను పదార్థములలో మాంసకృత్తు పదార్థము అనగా పప్పుపదార్థములు, పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసము మొదలగువానివలన దేహములో మూత్రికామ్లము (Uric acid) పుట్టుతుంది.

(సశేషము)

ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములు



దురభ్యాసఖండనములు

	రూ
జీవహింస	0 4
అనుభవానందము	0 12
మహారోగము	0 8
పొగచుట్ట – ముక్కు-పొడుం	0 4
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1
కల్లుముంత – సారాసీసా	0 4
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, ఎందుకో?	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	8 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	5 0
బాలక్రీడలు	3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	4 0
ఆరోగ్యము – కామేచ్ఛ	3 0
దీర్ఘాయువు	1 0
సుఖప్రసవము	1 0
*ఆరోగ్యతత్త్వము	0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహ వైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జబ్బుచికిత్స	0 10 0

	రూ
స్నానచికిత్స	
కంటిచికిత్స	3 0
యోగ చికిత్స	6 0
సంవాహనచికిత్స	5 0
[illegible]చికిత్స	5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	5 0
[illegible] చికిత్స	1 0
[illegible]	4 0
వైద్యవిజ్ఞానము	3 0
	6 0
దీర్ఘాయువు	1 0
ప్రకృతిచికిత్స	2 6
[illegible]సాగరము	2 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

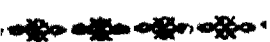
క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	8 0
భగవద్గీతాసారము	6 0

వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	రూ	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	రూ	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రూ	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	రూ	3 0 0



చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

[illegible]

ఈ [illegible] మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక [illegible] దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు [illegible] మానసిక వ్యాధులనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో [illegible]

[illegible] ఆహారము లేకుండా [illegible], జ్వరము, కఫము, [illegible] మొదల [illegible] సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆహా [illegible] [illegible] 3-0-0 లు మాత్రమే.

[illegible]

100 చిత్ర పటములు

[illegible] M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన [illegible] గ్రంథమునకు

డా. [illegible] వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

[illegible] సూర్యకిరణచికిత్స, జలచికిత్స, యోగ [illegible] చికిత్స మొదలగు విషయము [illegible] విశదీకరింపబడినవి. [illegible] స్త్రీ [illegible] విశదీకరింపబడినవి.

[illegible] 1కి వెల 4-8-0.

[illegible] కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

పువ్వాడ [illegible] రాజుగారిచే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0.

[illegible] రోగములయొక్క చికిత్స లన్నిటినిగూర్చి [illegible] గ్రంథము. ఏమి [illegible] సందేహముగలిగిన గాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొన [illegible] ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

[illegible] 400 [illegible] **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

[illegible] చిత్రపటము [illegible] చేర్చబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి [illegible] వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైద్య [illegible], రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని [illegible] తేటతెల్లముగ విశదీకరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

వెల రు 3-0-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited& Published By Dr. P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA